

# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ



ΤΕΧΝΙΚΕΣ  
ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ  
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ  
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  
ΜΠΟΝΤΥ - ΜΠΙΛΑΝΤΙΝ

ΚΛΟΦΕΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

56  
ΔΡΧ 150  
No 2, To 7  
ΝΟΕ-ΔΕΚ 83

## ΜΕΛΕΤΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ



### ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148 (ΜΟΥΣΕΙΟ) - 82.24.794

ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΥΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΓΝΩΣΤΑ,  
ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΟΡΓΑΝΑ  
ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ  
ΤΟ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ  
ΕΛΑΤΕ  
ΝΑ ΤΟ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**  
Ιδρυτής - Ιδιοκτήτης - Εκδότης:  
**ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ**  
ΗΛ/γος - Μηχ/γος ΕΜΠ  
Εκδότης  
επιστημονικών συγγραμμάτων  
και αθλητικών βιβλίων  
και περιοδικών  
1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

Γραφεία ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ:  
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148  
(πίσω από το Μουσείο)

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

**ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ**

Ανταποκρίσεις από την Ιαπωνία:

**ARTHUR TANSLEY:** Professional Photographer, 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.  
**DR. JOHN HANSON-LOWE:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 νταν Κόντοκάν Τζούντο, συγγραφέας αρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.

**MASAE MATSUMOTO:** Δημόσιες σχέσεις, Ανταποκρίσεις, Συνεντεύξεις από Ιαπωνία, κάτοικος Τόκιο.

**JOHN ROBERTSON:** 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

Συnergάτης σε θέματα Ενόργανης Γυμναστικής:

**ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ:** Επαγγελματίας Δημοσιογράφος, κάτοικος Θεσσαλονίκης.

Συnergάτης σε θέματα Καράτε Αυτοάμυνας και Σωματικής Διάπλασης:

**ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ:** ΗΛ/γος-Μηχ/γος ΕΜΠ, 1 νταν από την Japan Karate Association.

**Απαγορεύεται ρητά** η κατά οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, αν δεν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.

**ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ**

**Επιμέλεια έκδοσης:** Θύμιος Περσίδης  
**Φωτογραφίες:** Χρ. Αντωνιάδης & ΣΙΑ ΕΕ  
**Εκτύπωση:** Σ. Λεούσης - Δ. & Γ. Μαστρογιάννης

**Βιβλιοδεσία:** Ι. Μούγιος - Γ. Νίκας ΟΕ  
**Διανομή:** Κεντρικό Πρακτορείο Ημερήσιου και Περιοδικού Τύπου

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΜΗΝΩΝ = 1500 ΔΡΧ.**

Γραφτείτε τώρα συνδρομητές (με ταχυδρομική επιταγή), ώστε να μη χάνετε ούτε ένα τεύχος. Άλλωστε στην επαρχία κυκλοφορούμε ένα μήνα αργότερα απ' ότι στην Αθήνα.

**Θερμή παράκληση:** **Ανανεώνετε** τη συνδρομή σας αμέσως μόλις παίρνετε το προτελευταίο τεύχος που δικαιούστε (γράφουμε τον αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στο φάκελλο αποστολής).

Ταχυδρομικές επιταγές προς:  
**Θύμιο Περσίδη, Ζαΐμη 38, Αθήνα 148**

**ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ**

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ διαβάζεται από περισσότερους από 30.000 αναγνώστες σε όλη την Ελλάδα. Μια διαφημιστική καταχώρηση θα έχει πρακτική εφαρμογή για όλες τις επιχειρήσεις με ειδη ή υπηρεσίες που ενδιαφέρουν τον Σύγχρονο Δυναμικό Άνθρωπο.

Η χρέωση των διαφημιστικών καταχωρήσεων γίνεται μετά από ιδιαίτερη συνεννόηση.

**ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ**

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» εκδίδεται από το ΝΟΕ '77 σε 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (από ΣΕΠ μέχρι και ΙΟΥΝ).

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ένας τόμος. Οι τόμοι έχουν σκληρά εξώφυλλα, ντυμένα με πολυτελές πλαστικό πανί ή πλαστικό και τυπωμένα με χρυσοτυπία. Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τα δυναμικά σπορ.

Κάθε τεύχος φέρει έναν αύξοντα αριθμό που δείχνει τον τόμο του και τη σειρά του. Π.χ. το τεύχος 3/5 είναι το 5ο τεύχος του 3ου τόμου.

Κάθε Ιούλιο και Αύγουστο βρίσκονται σε όλη την επαρχία όλα τα τεύχη της χρονιάς που μόλις πέρασε.

Κάθε Σεπτέμβριο δένεται ο τόμος των τευχών του προηγούμενου χρόνου.

Όσοι αναγνώστες μας έχουν παλιότερα τεύχη και θέλουν να τα αλλάξουν με πολυτελείς τόμους μπορούν να μας τα στείλουν πληρώνοντας 30 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τους 4 πρώτους τόμους και 100 δρχ. για το δέσιμο, και 40 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τον 5ο τόμο και 150 δρχ. για το δέσιμο.

Τεύχη, τόμους και άλλες εκδόσεις μας μπορείτε να προμηθευτείτε από τα γραφεία μας οι ίδιοι ή ταχυδρομικά και από τα βιβλιοπωλεία που συνεργαζόμαστε σε όλη την Ελλάδα.

Αν δεν βρίσκετε εύκολα το ΔΥΝΑΜΙΚΟ γραφτείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ώστε να το στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

**ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» σαν μια πρωτόπορα ενημέρωση και παρουσίαση της Ενόργανης Γυμναστικής, των Μαχητικών Τεχνών, της Σωματικής Διάπλασης, της Άρσης Βαρών και άλλων δυναμικών αθλημάτων κάνει ένα θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των δυναμικών σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου:

Δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με το αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του καθώς και νέα από εκδηλώσεις και αγώνες από όλη την Ελλάδα.

Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη.

**ΚΑΖΑΜΠΛΑΝΚΑ 1983****ΙΧ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ**

Στη μετριότητα κύλησε η ελληνική παρουσία στους Μεσογειακούς Αγώνες της Καζαμπλάνκα. Οι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες δεν πήγαν καλά, με ελάχιστες εξαιρέσεις, και έδειξαν ότι τους λείπουν οι μεγάλοι αγώνες αυτού του είδους.

Υπάρχουν βέβαια τα ελαφρυντικά των ασθενειών, από τις οποίες προσβλήθηκαν οι περισσότεροι, καθώς και της μεροληψίας προς τους Μαροκινούς, λίγοι όμως ήταν εκείνοι που δικαιολόγησαν την παρουσία τους. Και αυτό δεν ήταν αρκετό για να αλλάξει τη μέτριά γενική εικόνα, που έδωσε αφορμή σε σχόλια του τύπου: «... αυτές είναι οι δυνατότητές μας... Όχι, δεν είναι αυτές οι δυνατότητές μας. Βαθμοί όπως το 4,55 του Σιούτη, το 6,05 της Κοτζαμάνη και το 3,80 της Αρβανιτίδου είναι εκτός πραγματικότητας, καθώς οι αθλητές μας έχουν αποδείξει στο παρελθόν ότι μπορούν να βρίσκονται παρ'απάνω.

Η απειρία και τα λάθη ήταν αυτά που έπαιξαν το βασικό ρόλο. Από την άλλη μεριά φταίει και η απομύωση της χώρας μας από τον διεθνή χώρο, λόγω της αδιαφορίας της ΤΕΓ. Οι Μαροκινοί, σαν η η πεδούχοι, βοηθήθηκαν από τους κριτές. Οι Τούρκοι, των οποίων ο πρόεδρος κ. Αλμπιούρακ είναι μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αντιμετώπιστηκαν με βλέμμα συμπάθειας. Και οι Έλληνες; Ποιός τους ήξερε; Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ έχει θίξει πολλές φορές το θέμα αυτό, της συμμετοχής μας σε μεγάλα διεθνή μνηστικώς του εξωτερικού καθώς και σε Πανευρωπαϊκούς, χωρίς όμως να συγκινηθεί κανείς. Τα αποτελέσματα, δυστυχώς, μας δικαίωσαν. Οι Βαλκανιάδες είναι πλέον "εσωτερικής χρήσεως" και η γυμναστική μας χρειάζεται μεγάλους αγώνες.

Αναλύοντας της απόδοση του κάθε αθλητή μπορούμε να επισημάνουμε ότι: ο ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ήταν και πάλι ο κορυφαίος των ανδρών. Μπήκε σε τρεις τελικούς και πήρε 2 έκτες θέσεις, ενώ με λίγη τύχη θα μπορούσε να είναι ψηλότερα στο άλμα. Ο ΝΙΦΟΡΑΤΟΣ ήταν η ευχάριστη έκπληξη. Αγώνιστηκε προσεκτικά, ήταν σταθερός και έδειξε ότι έχει πολλά περιθώρια ανόδου. Ο ΛΟΥΠΑΚΗΣ παρουσιάστηκε βαρύνει και εκτός φόρμας. Ο ΣΤΟΥΠΑΚΗΣ άρχισε καλά, αλλά μετά αρρώστησε και δεν πήρε μέρος στο σύνθετο ατομικό. Ο ΚΑΣΙΟΛΑΣ πήγε καλά σαν προσωπική επίδοση, ενώ ο ΣΙΟΥΤΗΣ ήταν άρρωστος και απογοητεύτηκε φυσιολογικά.

Στις γυναίκες η ΚΑΣΟΥΝΗ ήταν η μόνη Ελληνίδα που μπήκε σε τελικό, αλλά δεν ήταν όσο καλή α να μενόνταν. Η ΝΑΝΟΥ δικαιολόγησε απόλυτα την παρουσία της, έμεινε όμως στα ελληνικά πλαίσια. Το

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

ίδιο ισχύει και για την ΝΑΖΙΡΗ, που εντυπωσίασε την πρώτη μέρα, αλλά την δεύτερη αγωνίστηκε άρρωστη και έμεινε τρίτη. Η ΣΟΛΟΜΩΝΙΔΟΥ, στην πρώτη της εκτός έδρας εμφάνιση, έδωσε όσα περιμέναμε. Αντίθετα η ΚΟΤΖΑΜΑΝΗ και η ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΟΥ ήταν αγνώριστες.

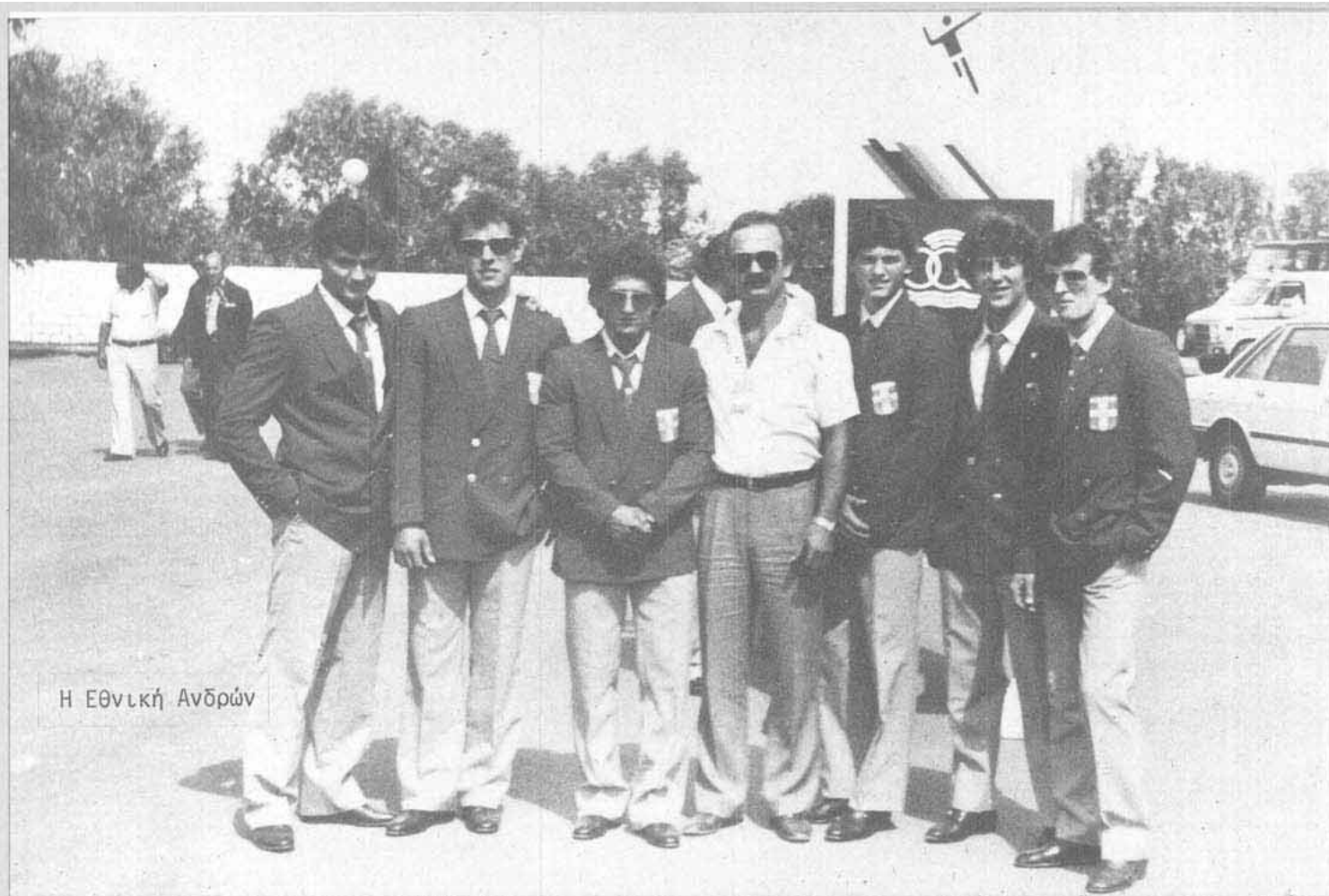
Το συμπέρασμα που βγαίνει είναι ότι η απόδοση αθλητών μας μπορεί να χαρακτηριστεί ικανοποιητική για τα ελληνικά δεδομένα, δεν μέτρησε όμως διεθνώς.

**ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ**

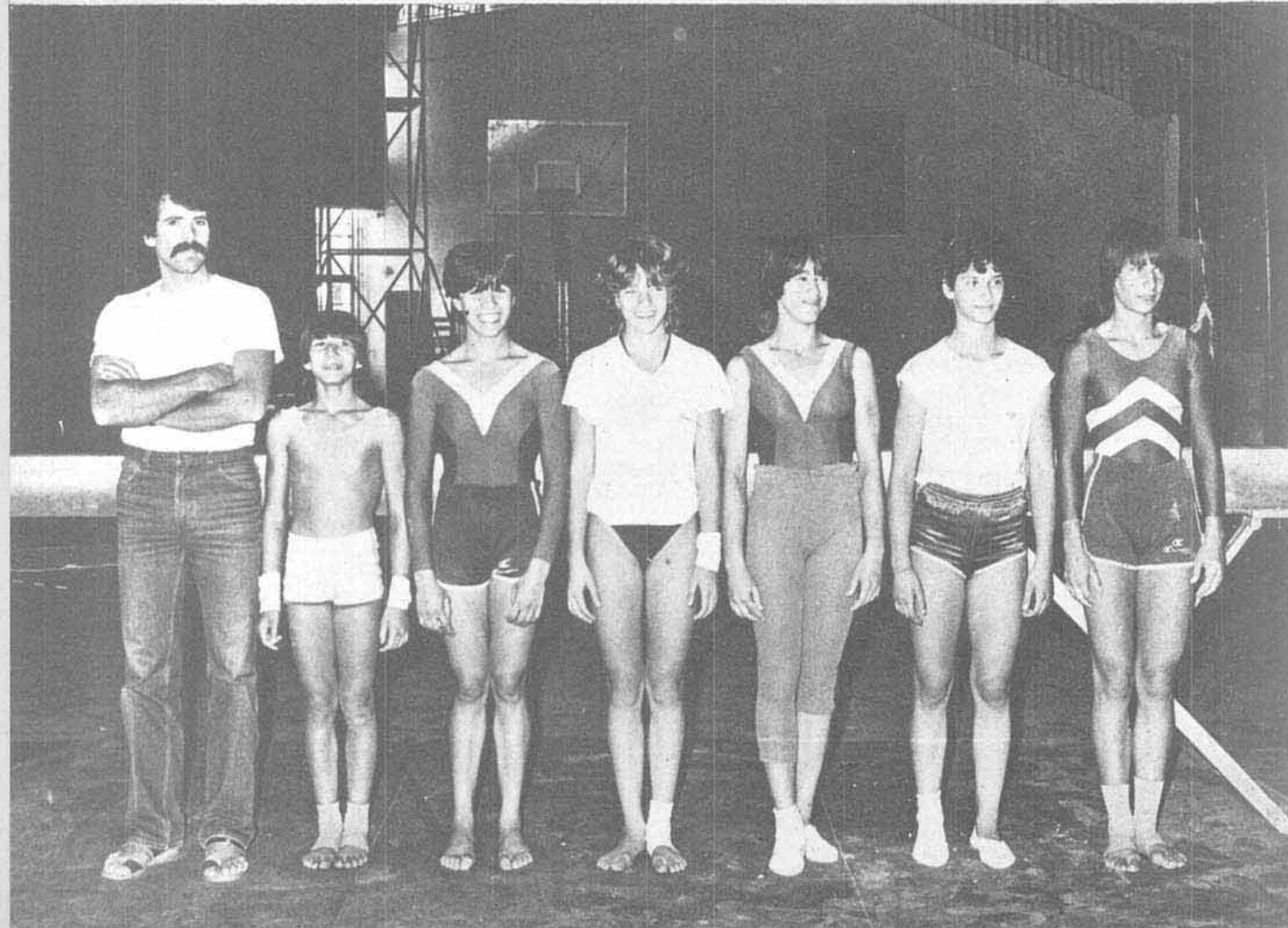
Η Γαλλία ήταν η νικήτρια στους άνδρες, μετά από σκληρή όμως μάχη με τους Ιταλούς. Οι τελευταίοι αποζημιώθηκαν με την νίκη του Ντιέγκο Λάζαριτς και τρία χρυσά στα όργανα. Οι Γάλλοι άξιζαν τη νίκη, χωρίς όμως τα ατού τους, ο Ζαν Λυκ Καϊρόν και ο Φιλίπ Βατουόν, να ικανοποιηθούν απόλυτα. Άφησαν οπωσδήποτε ερωτηματικά για τους Παγκόσμιους.

Στις γυναίκες οι Ισπανίδες σάρωσαν τα πάντα. Άρρισαν από το ομαδικό, είχαν μια τριπλή νίκη στο σύνθετο με την Λάουρα Μουνιόθ, την Μάργκοτ Εστέβες και την Ιρένε Μαρτίνες και τελείωσαν με τέσσερα χρυσά, δύο αργυρά και ένα χάλκινο στα όργανα. Από τα 20 μετάλλια των γυναικών πήραν τα 11: Απογοητευτική ήταν η Γαλλία, που ενώ κατέβασε όλα τα νέα της αστέρια (Γαγκαζακί, Γκουγιεμώ, Λαμπορντερί) καταποντίστηκε. Η Ισπανία μπορεί να διατηρήσει την πρωτιά στην Δυτ. Ευρώπη, έστω κι αν θα πάει στη Βουδαπέστη χωρίς την Μουνιόθ (λόγω ηλικίας). Μπορεί η Μουνιόθ να έκλεψε την παράσταση, ωστόσο η Μαρτίνες έδειξε σε άριστη κατάσταση και είναι σίγουρα αυτή το μεγάλο ισπανικό αστέρι. Κι αυτό, γιατί ένα χαριτωμένο κοριτσάκι δεν είναι πάντα μια μεγάλη πρωταθλήτρια.

Προσοχή και στην Ιταλία που είναι πάντα δυνατή. Η Γιουγκοσλαβία είχε μία σαφή πτώση, παρά τα νέα ονόματα, αλλά η ανυπαρξία της Ελλάδας την ανέβασε. Όσο για το Μαρόκο, έκανε κάθε τι για να βοηθηθεί από τους κριτές και ... το κατάφερε.



Η Εθνική Ανδρών



4 ΔΥΝΑΜΙΚΟ Η Εθνική Γυναικών

4 ΔΥΝΑΜΙΚΟ

## ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### ΑΝΔΡΕΣ

#### ΟΜΑΔΙΚΟ

1) Γαλλία	280,00
2) Ιταλία	279,45
3) Ισπανία	273,15
4) Μαρόκο	258,95
5) Γιουγκοσλαβία	257,45
6) Αίγυπτος	249,80
7) Τουρκία	242,10
8) Ελλάδα	238,25
9) Αλγερία	213,40

#### ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ

1) Ντιέγκο Λάζαριτς	ITA	113,60
2) Ζαν Λυκ Καϊρόν	FRA	113,60
3) Λωράν Μπαρμπιερί	FRA	112,25
- Φιλίπ Βατουόν	FRA	112,25
-----		
20) Δημήτρης Νιφοράτος	GRE	99,35 (48,45+50,90)
25) Χάρης Λουπάκης	GRE	94,45 (45,75+48,70)
29) Μίμης Γιαννουλίδης	GRE	76,00 (53,25+22,75)
Θωμάς Στουπάκης	GRE	
Χρήστος Κασιόλας	GRE	
Κώστας Σιούτης	GRE	

#### ΕΔΑΦΟΣ

1) Ντιέγκο Λάζαριτς	ITA	19,30
2) Φιλίπ Βατουόν	FRA	19,15
3) Βιτόριο Αλιέβι	ITA	18,95
6) Μίμης Γιαννουλίδης	GRE	18,55 (9,25+9,30)

#### ΠΛ. ΙΠΠΟΣ

1) Βιτόριο Αλιέβι	ITA	19,05
- Ζαν Λυκ Καϊρόν	FRA	19,05
3) Μισέλ Μπουτάρ	FRA	18,55
7) Μίμης Γιαννουλίδης	GRE	18,10 (9,05+9,05)

#### ΚΡΙΚΟΙ

1) Ρόκο Άμπονι	ITA	18,95
- Λωράν Μπαρμπιερί	FRA	18,95
3) Μιγκέλ Σολέρ	ESP	18,85

#### ΑΛΜΑ

1) Λωράν Μπαρμπιερί	FRA	19,25
2) Ντιέγκο Λάζαριτς	ITA	19,20
3) Φερνάντο Σιάκάρ	ESP	19,10
6) Μίμης Γιαννουλίδης	GRE	18,60 (9,45+9,15)

#### ΔΙΖΥΓΟ

1) Ζαν Λυκ Καϊρόν	FRA	18,70
2) Μπράνισλαβ Τρίπκοβιτς	YUG	18,45
3) Στεφάν Λορενζί	FRA	18,35

#### ΜΟΝΟΖΥΓΟ

1) Φιλίπ Βατουόν	FRA	19,70
2) Ζαν Λυκ Καϊρόν	FRA	19,25
- Ντιέγκο Λάζαριτς	ITA	19,25

### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

#### ΟΜΑΔΙΚΟ

1) Ισπανία	189,00
2) Γαλλία	183,90
3) Ιταλία	183,65
4) Γιουγκοσλαβία	172,65
5) Μαρόκο	170,40
6) Ελλάδα	162,15
7) Τουρκία	158,80

#### ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ

1) Λάουρα Μουνιόθ	ESP	76,00
2) Μάργκοτ Εστέβεθ	ESP	75,90
3) Ιρένε Μαρτίνεθ	ESP	75,55
-----		
14) Γιάννα Κασούνη	GRE	68,75 (33,50+35,25)
15) Ιωάννα Νάνου	GRE	66,30 (32,50+33,80)
16) Εύη Ναζίρη	GRE	66,25 (33,65+32,60)
36) Χριστίνα Σολομωνίδου	GRE	31,85
39) Νινώ Κοτσαμάνη	GRE	30,65
42) Δέσποινα Αρβανιτίδου	GRE	26,95

#### ΑΛΜΑ

1) Άννα Μάνσο	ESP	19,30
2) Πατρίτσια Λουκόνι	ITA	19,15
3) Τζούλια Βόλπι	ITA	19,10

#### ΔΙΖΥΓΟ

1) Ιρένε Μαρτίνεθ	ESP	19,35
2) Λάουρα Μουνιόθ	ESP	19,25
- Λάουρα Μπορτολάζο	ITA	19,25

#### ΔΟΚΟΣ

1) Λάουρα Μουνιόθ	ESP	19,40
2) Φλοράνς Λαμπορντερί	FRA	18,65
3) Μάργκοτ Εστέβεθ	ESP	18,45
- Λεονίλντε Γιανούτζι	ITA	18,45
- Κορίν Ραγκαζακί	FRA	18,45

#### ΕΔΑΦΟΣ

1) Μάργκοτ Εστέβεθ	ESP	19,10
2) Ιρένε Μαρτίνεθ	ESP	18,95
3) Πατρίτσια Λουκόνι	ITA	18,90
7) Γιάννα Κασούνη	GRE	17,90 (8,90+9,00)

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ ζητάει συγγνώμη από τους φίλους της Ενόργανης Γυμναστικής για την καθυστερημένη έκδοσή του, η οποία πέρασε την ημερομηνία των αγώνων αυτών. Στο επόμενο τεύχος θα έχετε περιγραφή των αγώνων και γι' αυτή την ανακολουθία μας υποσχόμαστε να επανορθώσουμε και να ικανοποιήσουμε τους φίλους της γυμναστικής.

## XXII ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

### 80 ΧΡΟΝΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Στις 23 Οκτωβρίου ανοίγει στη Βουδαπέστη η αυλαία του XXII Παγκόσμιου Πρωταθλήματος ενόργανης γυμναστικής ανδρών και γυναικών. Για οκτώ μέρες η Ουγγρική πρωτεύουσα θα είναι το επίκεντρο της παγκόσμιας γυμναστικής, καθώς οι αγώνες θα είναι και πρόκριση για την Ολυμπιάδα του Λος Άντζελες.

Σύμφωνα με ανακοίνωση της οργανωτικής επιτροπής, έχουν δηλωθεί 33 ομάδες ανδρών, 32 γυναικών και επιπλέον 8 αθλητές και 6 αθλήτριες ατομικά. Αυτό σημαίνει ότι θα αγωνιστούν 384 άτομα και ότι τα υποχρεωτικά και ελεύθερα στο ομαδικό θα αρχίζουν το πρωί και θα τελειώνουν το βράδυ.

Από το Π.Π. της Βουδαπέστης, οι πρώτες 12 ομάδες ανδρών και γυναικών θα πάρουν το εισιτήριο για το Λος Άντζελες. Θα προκριθούν επίσης 3 αθλητές και 3 αθλήτριες από την 13η, 14η και 15η ομάδα και 2 αθλητές και αθλήτριες από την 16η, 17η και 18η ομάδα. Τέλος στην Ολυμπιάδα θα κληθούν επιπλέον, κατά την κρίση των τεχνικών της FIG και της IOC, άλλοι 9 αθλητές και αθλήτριες, ώστε να συμπληρωθούν 96 άνδρες και ισάριθμες γυναίκες.

Εκτός της Μάξι Γκνάουκ, που δύσκολα θα ξανακάνει γυμναστική, στη Βουδαπέστη αναμένεται να βρεθούν όλα τα μεγάλα ονόματα του αθλήματος.

Στους άνδρες οι Σοβιετικοί "τρέμουν" τον Κινεζικό κίνδυνο, που απειλεί να τους πάρει το ομαδικό. Ο αγώνας αυτός θα είναι και ο πιο συναρπαστικός, αφού πολλοί πιστεύουν ότι ήρθε η ώρα της ήττας για τους Σοβιετικούς. Αμερικανοί, Ιάπωνες

και ίσως οι Ούγγροι (λόγω έδρας) θα διεκδικήσουν το χάλκινο μετάλλιο, καθώς οι Ανατολικογερμανοί χωρίς τον Μίχαελ Νικολάου θα έχουν προβλήματα. Ο φετινός νικητής ίσως είναι και ο Ολυμπιονίκης του 1984.

Στο σύνθετο ο Γιούρι Κορόλεφ, παγκόσμιος πρωταθλητής από το 1981, θα περάσει δύσκολα βράδια, καθώς τον απειλούν άμεσα οι Κινέζοι Λι Νίνγκ και Τονγκ Φέι (και ποιός ξέρει... ίσως κάποιος καινούργιος) και ο 17χρονος συμπατριώτης του, πρωταθλητής Ευρώπης, Ντιμίτρι Μπιλοζέρτσιφ. Το μόνο σίγουρο είναι ότι θα χρειαστεί πολύς ιδρώτας, αγωνία και τύχη για να διατηρήσει ο Κορόλεφ τον τίτλο του. Προσοχή και στον Ούγγρο Γκούργκου Γκούσογκου, που έδειξε στη Βάρνα ότι "μετράει" στο σύνθετο.

Από πλευράς οργάνων, το ενδιαφέρον μονοπωλούν το μονόζυγο και ο ίππος με λαβές. Στο μονόζυγο όλοι θέλουν να δουν τι καινούργιο θα παρουσιάσουν οι Κινέζοι, ενώ στον πλάγιο ίππο οι "σπεσιαλίστες" Λι Νίνγκ και Γκούσογκου θα δώσουν την ρεβάνς του Ζάγκρεμπ. Κρίμα που θα λείπει εδώ ο Νικολάου.

Στο ομαδικό γυναικών τα πράγματα είναι πιο απλά, καθώς η Σοβ. Ένωση δεν πρέπει να χάσει. Για τη δεύτερη θέση μάλλον θα έχει η Ρουμανία την πρώτη τύχη, ενώ είναι ενδιαφέρον να δούμε την Ανατ. Γερμανία, χωρίς την Μάξι, την Κίνα και την καινούργια ομάδα των ΗΠΑ, την ομάδα του Μπέλα Κάρου με τις Ρέττον, Ντάραμ και φυσικά την Μακ Ναμάρα.

Το σύνθετο ίσως αποδειχθεί μια σπουδαία μάχη. Η Όλγα Μπιτσέροβα, πρωταθλήτρια κόσμου και Ευρώπης, είναι το φαβορί. Κύριοι αντίπαλοι της η Νατάλια Γιουρτσένκο και οι Ρουμάνες Κάτι Σάμπο και Λαβίνια Αγκάκε. Όλες θέλουν την ρεβάνς του Γκέτεμποργκ και η Μπιτσέροβα... το χρυσό, που θα της ανοίξει το δρόμο για το Λος Άντζελες. Προσοχή πάντως σε τρεις καινούργιες μικρές που είναι ικανές για όλα: την Βουλγάρια Ίποριάνα Στογιάνοβα, την Σοβιετική Άλα Σισόβα και την Ανατολικογερμανίδα Σύλβια Ράου.

### Η ΑΙΘΟΥΣΑ

Το νέο "Παλαί ντε Σπορ" της Βουδαπέστης εγκαινιάστηκε το 1982 και έχει ήδη φιλοξενήσει τους Πανερωπαϊκούς κλειστού στίβου (1983), τη συνάντηση μπάσκετ Ευρώπης-ΗΠΑ και αγώνες χάντ-μπωλ, πίνγκ-πόνγκ, ξιφασκείας και χόκεϊ επί πάγου.

Από πλευράς γυμναστικής έγιναν εκεί τα ετήσια διεθνή πρωταθλήματα Ουγγαρίας 1982 και 1983, καθώς και το αποχαιρετητήριο του Ζόλταν Μαγκυάρ, τον Νοέμβριο του 1982.

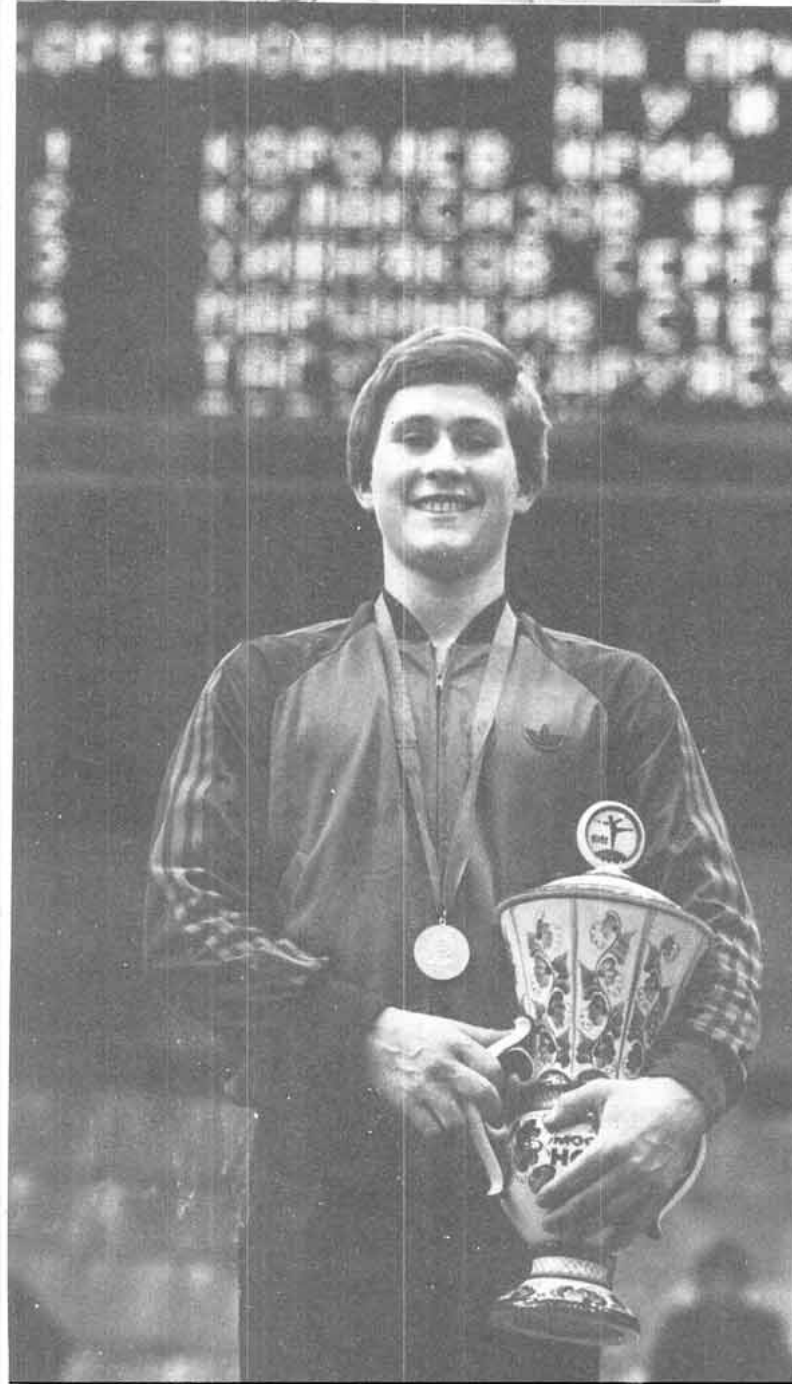
Οι αποστολές θα μείνουν στο ξενοδοχείο "Στάντιον", 100 μέτρα από την σάλα, μέσα στο αθλητικό πάρκο Νεπ. Θα υπάρχουν 3 κέντρα τύπου, ενώ για τους αγώνες θα δουλέψουν συνολικά 400 άτομα.

Επίσημοι προμηθευτές των αγώνων θα είναι οι εταιρείες ARENA (είδη ρουχισμού), SPIETH (όργα-

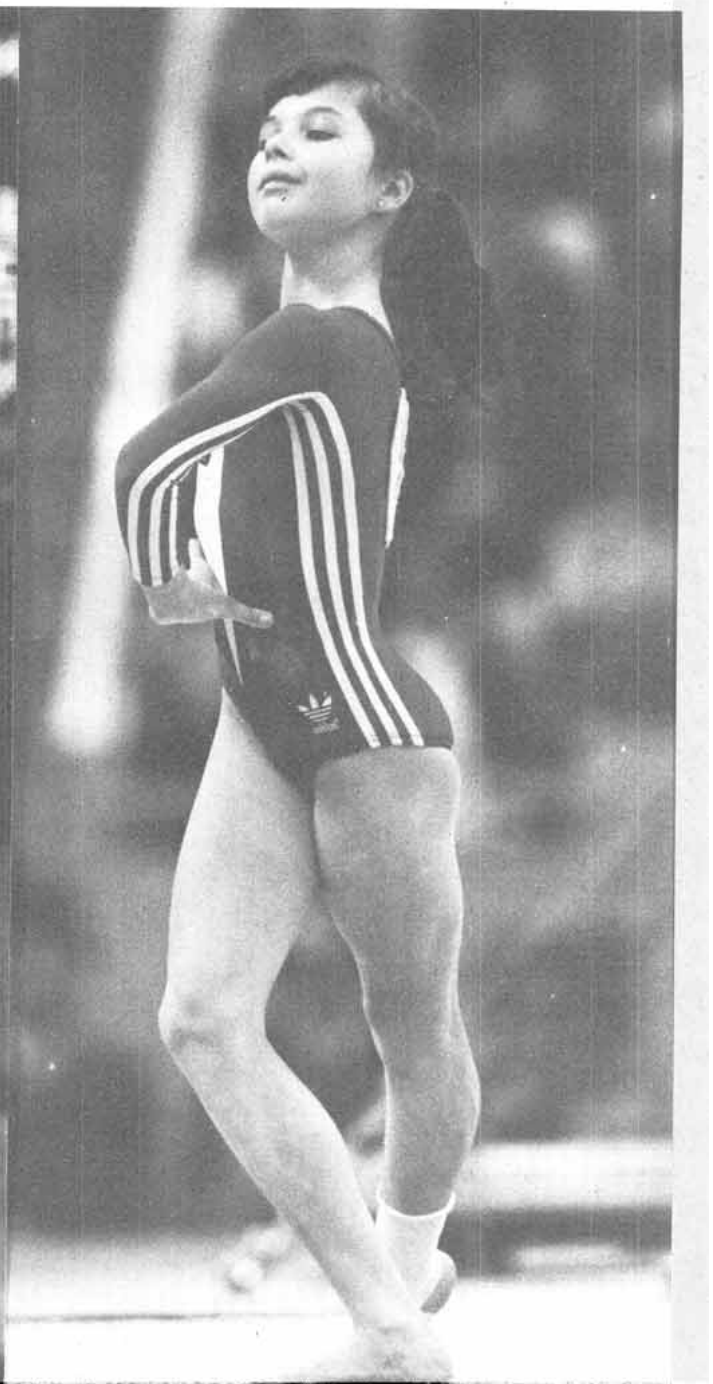


Β. Τσασλάφσκα: Νίκησε τις Σοβιετικές

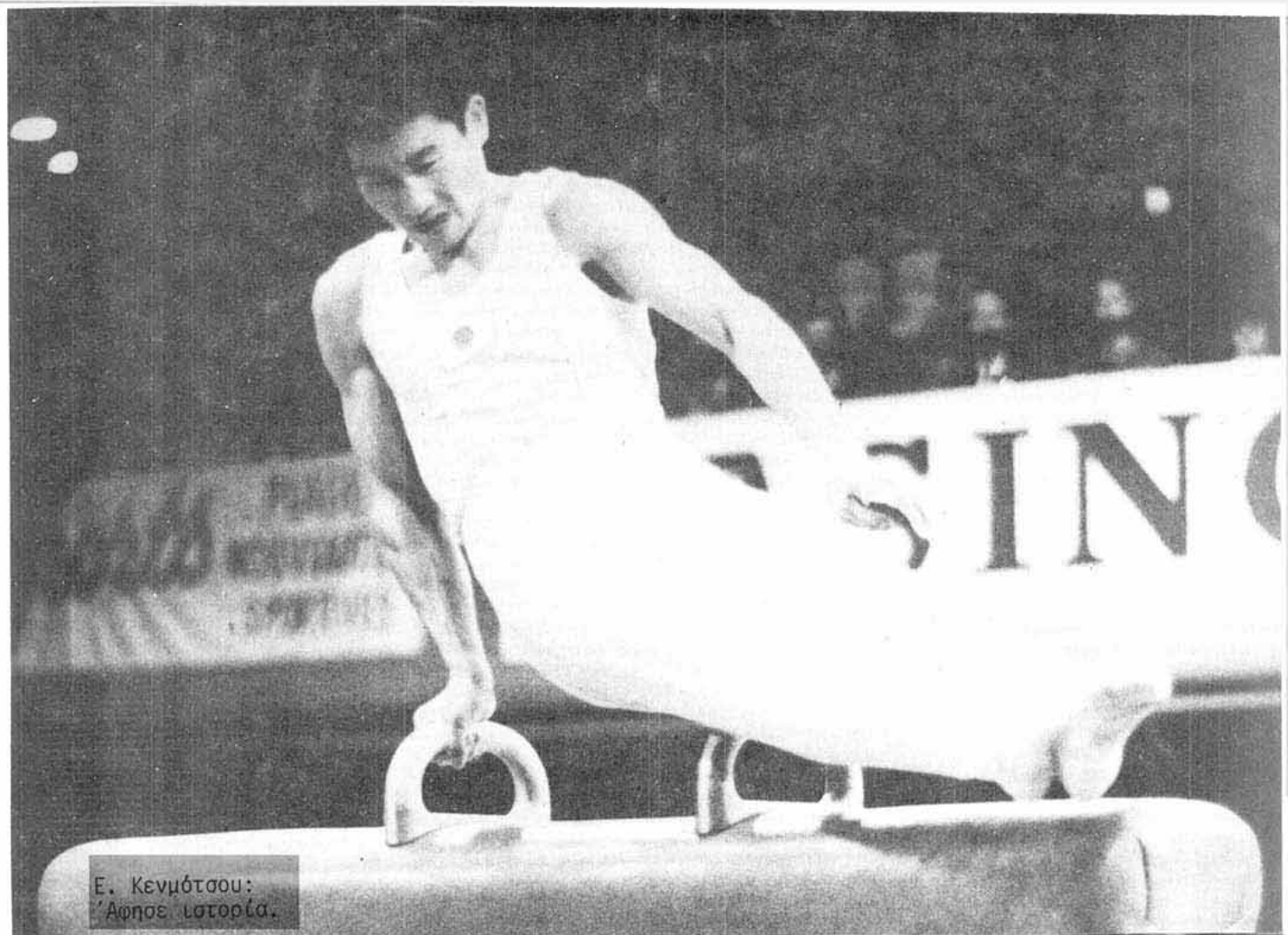
Την τελευταία στιγμή αποφασίστηκε η συμμετοχή της Μάξι Γκνάουκ στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, με την ομάδα της Ανατολικής Γερμανίας. Η πρωταθλήτρια Ευρώπης υποβλήθηκε σε τεστ και διαπιστώθηκε ότι είναι απόλυτα εντάξει.



Γιούρι Κορόλεφ: Πρωταθλητής κόσμου το 1981.



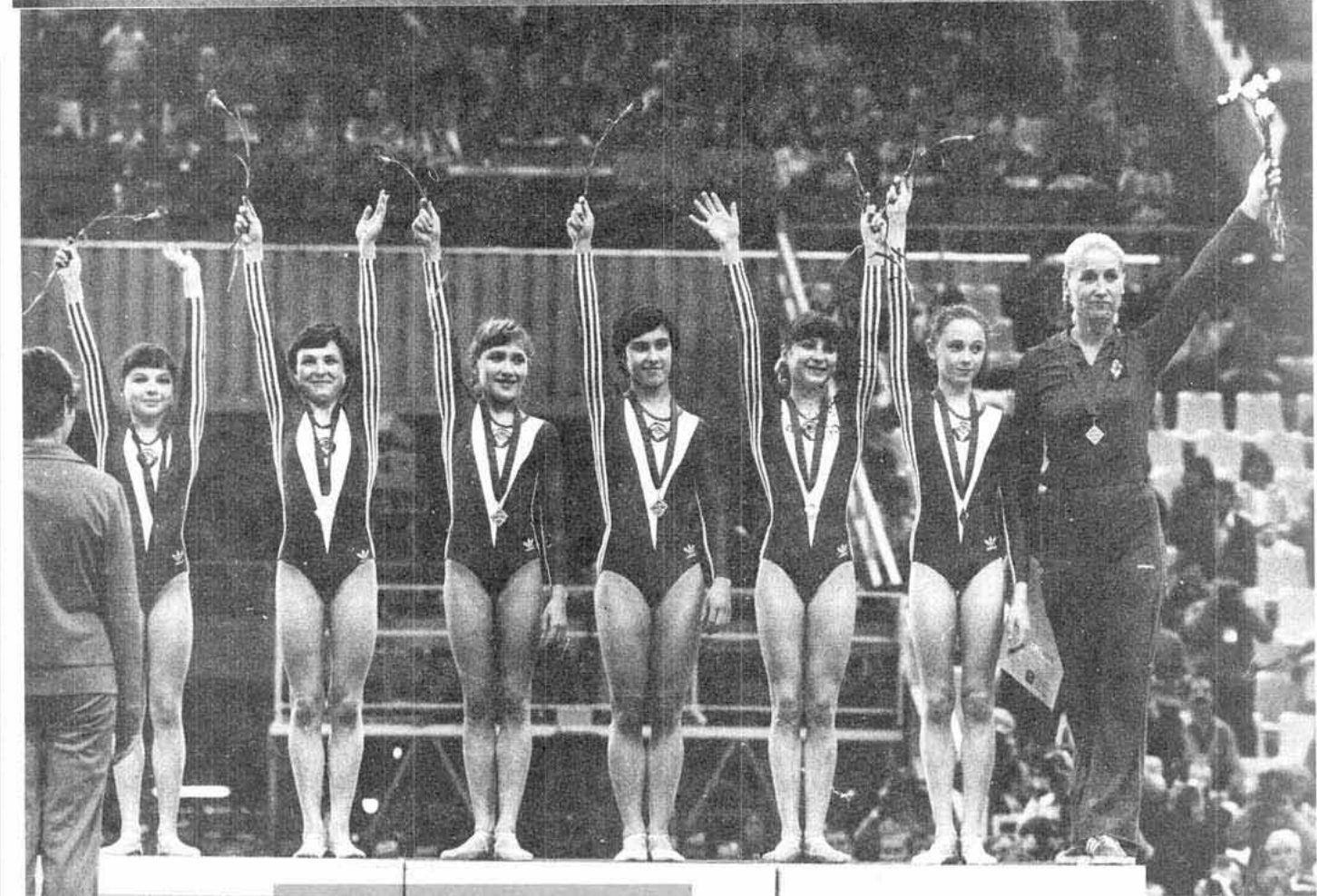
Όλγα Μπιτσέροβα: Πρωταθλήτρια κόσμου 1981



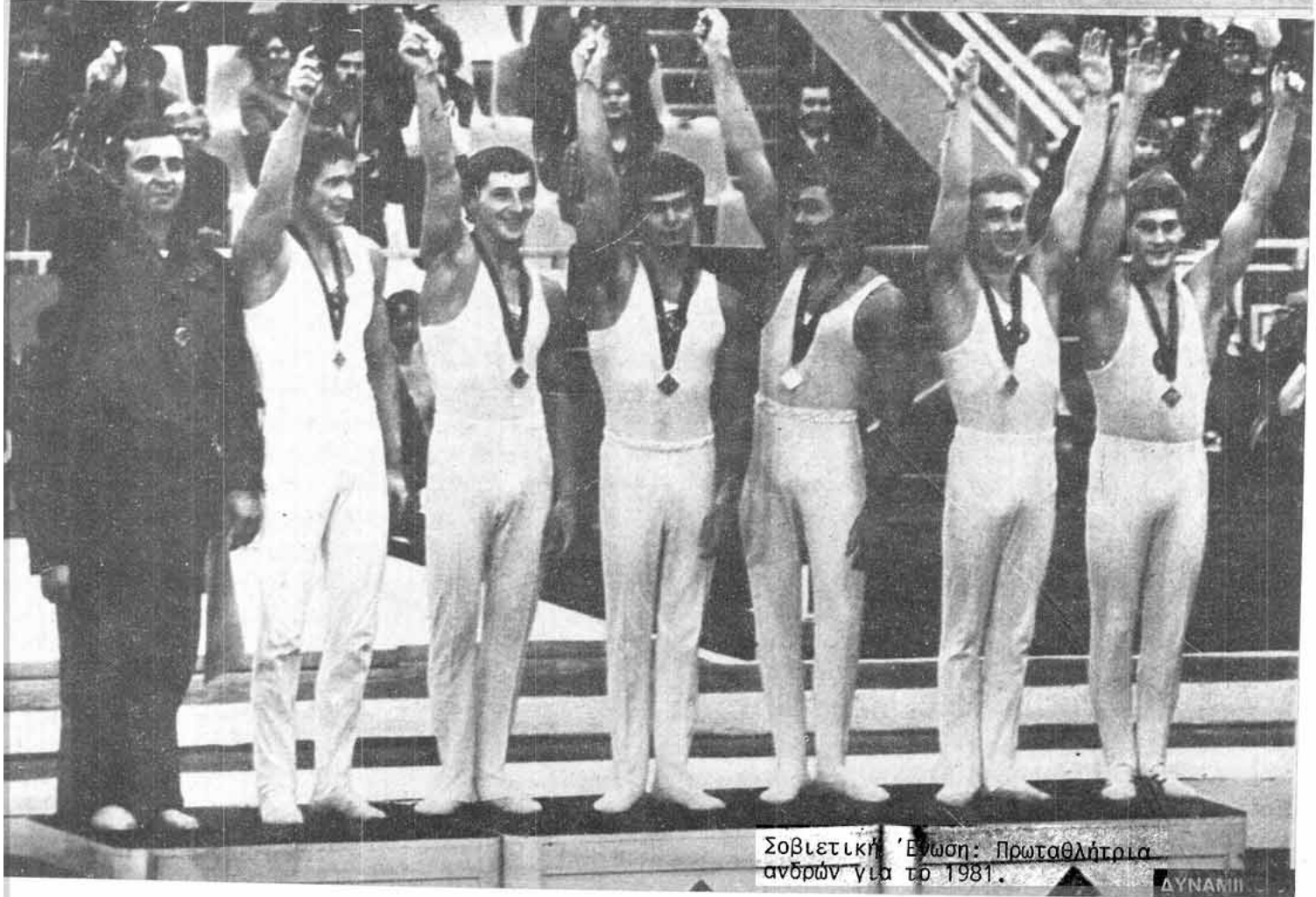
Ε. Κενμότσου:  
Άρσης ιστορία.



1978: Τελευταία νίκη της Ιαπωνίας.



Σοβιετική Ένωση: Πρωταθλήτρια  
γυναικών το 1981.



Σοβιετική Ένωση: Πρωταθλήτρια  
ανδρών για το 1981.

να), SONY (βίντεο), RANK XEROX (φωτοτυπικά), καθώς και το Ουγγρικό Ινστιτούτο Έρευνας (κομπιούτερ). Υπεύθυνοι για τους δημοσιογράφους θα είναι το περιοδικό WORLD GYMNASTICS και οι αρχισυντάκτες του Peter Stalai και Istran Gyulai.

#### ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΑ-ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ

Τα Παγκόσμια πρωταθλήματα πήραν τη σημερινή τους μορφή το 1950, αλλά οι πρώτοι αγώνες στην ιστορία έγιναν το 1903 στην Αμβέρσα. Οι γυναίκες πρωταγωνίστηκαν το 1934, στο 10ο πρωτάθλημα της Βουδαπέστης.

Στην 80ετή ιστορία του Παγκοσμίου πρωταθλήματος, έχουν δοθεί ως τώρα 199 παγκόσμιοι τίτλοι. Ο 200ος θα είναι αυτός που θα πάρει φέτος η νικήτρια ομάδα των ανδρών, το βράδυ της 26ης Οκτωβρίου.

Δύο αθλητές, κι αυτοί προπολεμικά, κατάφεραν να κερδίσουν δύο παγκόσμιους τίτλους. Ήταν ο Γάλλος Μαρσέλ Τορρέ (1909, 1913) και ο Γιουγκοσλάβος Πάβελ Σούμι (1922, 1926). Στις γυναίκες το κατάφεραν αυτό τρεις αθλήτριες, η Τσεχοσλοβάκα Βέρα Ντεκανόβα (1934, 1938) και οι Σοβιετικές Λαρίσα Λατύνινα (1958, 1962) και Λουντμίλα Τουρίσεβα (1970, 1974). Είναι πάντως χαρακτηριστικό ότι μεταπολεμικά, με εξαίρεση το 1950 και το 1966, τους τίτλους των γυναικών παίρνουν Σοβιετικές.

Μέχρι το 1978, τα Παγκόσμια πρωταθλήματα γίνονταν κάθε τετραετία. Μετά έγινε ένα το 1979 και αποφασίστηκε να γίνεται κάθε διετία και την προολυμπιακή χρονιά να ισχύει σαν πρόκριση. Το 1985 θα γίνει στο Μόντρεαλ.

#### ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

Ας δούμε τώρα και τους νικητές των προηγούμενων διοργανώσεων (ομαδικό ανδρών, ομαδ. γυναικών, σύνθετο ανδρών, σύνθετο γυναικών):

- 1903 AMBERΣΑ: Γαλλία, Ζ. Μαρτινέζ (Γαλλία)
- 1905 ΜΠΟΡΝΤΩ: Γαλλία, Μ. Λαλύ (Γαλλία)
- 1907 ΠΡΑΓΑ: Τσεχοσλοβακία, Γ. Κάντα (Τσεχ.)
- 1909 ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ: Γαλλία, Μ. Τορρέ (Γαλλία)
- 1911 ΤΟΡΙΝΟ: Τσεχοσλοβακία, Φ. Στάινερ (Τσεχ.)
- 1913 ΠΑΡΙΣΙ: Τσεχοσλοβακία, Μ. Τορρέ (Γαλλία)
- 1922 ΛΟΥΜΠΛΙΑΝΑ: Τσεχοσλοβακία, Π. Σούμι (Γιουγκ. Φ. Πέτασεκ (Τσεχ.)
- 1926 ΛΥΩΝ: Τσεχοσλοβακία, Π. Σούμι (Γιουγκ.)
- 1930 ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ: Τσεχοσλοβακία, Γ. Πρίμοζιτς (Γιουγκ.)

- 1934 ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ: Τσεχοσλοβακία, Τσεχοσλοβακία, Ε. Μακ (Ελβ.), Β. Ντεκανόβα (Τσεχ.)
- 1938 ΠΡΑΓΑ: Τσεχοσλοβακία, Τσεχοσλοβακία, Γκλίντος (Τσεχ.), Β. Ντεκανόβα (Τσεχ.)
- 1950 ΒΑΣΙΛΕΙΑ: Ελβετία, Σουηδία, Β. Λέμαν (Ελβ.), Ε. Ράκοζι (Πολ.)
- 1954 ΡΩΜΗ: Σοβ. Ένωση, Σοβ. Ένωση, Β. Μουράτωφ (ΣΕ), Γκ. Ρούντικο (ΣΕ)
- 1958 ΜΟΣΧΑ: Σοβ. Ένωση, Σοβ. Ένωση, Μπ. Σακλίν (ΣΕ), Λ. Λατύνινα (ΣΕ)
- 1962 ΠΡΑΓΑ: Ιαπωνία, Σοβ. Ένωση, Γ. Τιτώφ (ΣΕ), Λ. Λατύνινα (ΣΕ)
- 1966 ΝΤΟΡΤΜΟΥΝΤ: Ιαπωνία, Τσεχοσλοβακία, Μ. Βορονίν (ΣΕ), Β. Τσασλάφσκα (Τσεχ.)
- 1970 ΛΟΥΜΠΛΙΑΝΑ: Ιαπωνία, Σοβ. Ένωση, Ε. Κενμότσου (Ιαπ.), Λ. Τουρίσεβα (ΣΕ)
- 1974 ΒΑΡΝΑ: Ιαπωνία, Σοβ. Ένωση, Σ. Καζαμάτσου (Ιαπ.), Λ. Τουρίσεβα (ΣΕ)
- 1978 ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ: Ιαπωνία, Σοβ. Ένωση, Ν. Αντριάνωφ (ΣΕ), Ε. Μουχίνα (ΣΕ)
- 1979 ΦΟΡΤ ΓΟΥΕΡΘ: Σοβ. Ένωση, Ρουμανία, Α. Ντιτιάτιν (ΣΕ), Ν. Κίμι (ΣΕ)
- 1981 ΜΟΣΧΑ: Σοβ. Ένωση, Σοβ. Ένωση, Γ. Κορόλεφ (ΣΕ), Ο. Μπιτσέροβα (ΣΕ)

Το παγκόσμιο ρεκόρ βαθμολογίας των ανδρών κατέχει ο Αλεξ. Ντιτιάτιν με 118,650 β. από την Ολυμπιάδα της Μόσχας (1980). Το ίδιο και η Σοβιετική εξάδα στο ομαδικό με 589,60.

Στις γυναίκες το ρεκόρ έχει -ποιά άλλη;- η Νάντια Κομανέτσι με 79,275 από το 1976 στο Μόντρεαλ, επίδοση που δύσκολα θα πέσει, ενώ το ομαδικό η Σοβ. Ένωση με 394,90 από το 1980 στη Μόσχα.

Τα ρεκόρ αυτά είναι και Ευρωπαϊκά.

Τα ρεκόρ αγώνων κατέχουν στους άνδρες ο Γιούρι Κορόλεφ (118,375 το 1981) και η Σοβ. Ένωση (589,950 το 1981) και στις γυναίκες η αξέχαστη Έλενα Μουχίνα (78,725 το 1978) και η Ρουμανία (389,550 το 1979).

Αυτά λοιπόν για την Βουδαπέστη και ... ΚΑΛΟ ΜΟΥΝΤΙΑΛ.

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

## ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΚΑΤΑΞΙΩΣΗΣ

Στη σάλα "Ρενούς-Βακέν" του Στρασβούργου, όπου το 1978 είχε γίνει το παγκόσμιο πρωτάθλημα της ενόργανης διεξάγεται από 10-13 Νοεμβρίου το XI Παγκόσμιο Πρωτάθλημα μοντέρνας γυμναστικής.

Η φετινή διοργάνωση είναι η πιό σημαντική στην ιστορία του αθλήματος, καθώς διεξάγεται ένα χρόνο πριν η μοντέρνα γίνει Ολυμπιακό άθλημα. Στο Στρασβούργο θα ξεχωρίσουν οι ομάδες και οι αθλήτριες που θα πάνε στο Λος Άντζελες.

Τους τίτλους αναμένεται να μονοπωλήσουν η Σοβ. Ένωση και η Βουλγαρία. Οι Σοβιετικές είναι το πρώτο φαβορί για τις ομαδικές ασκήσεις, ενώ για το ατομικό η μάχη θα δοθεί ανάμεσα στην Βουλγαρική "τρίκα" (Ραλένκοβα, Ιγνάτοβα, Ράεβα) και στις Σοβιετικές Κουτκάιτε και Ντεβίνα. Η Ανέλια Ραλένκοβα, κάτοχος του τίτλου από το 1981 έχει την τεράστια εμπειρία και το όνομα, η Λίλι Ιγνάτοβα διαθέτει την ομορφιά και την εκφραστικότητα, ενώ η 17χρονη Ντάλια Κουτκάιτε, η πανέμορφη Σοβιετική, έχει την νεανική δροσιά και την θαύμασα χορογραφία, αλλά της λείπει η τόσο άριστη εκτέλεση. Σίγουρα ο τίτλος θα κριθεί στις λεπτομέρειες. Αξίζει τέλος να προσεχθούν οι συνεχώς ανερχόμενες Ισπανία και Τσεχοσλοβακία.

## ΔΗΜΟΨΗΦΙΣΜΑ 1983 ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΣΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΗΜΟΨΗΦΙΣΜΑ ΤΟΥ 1983

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος το ΔΥΝΑΜΙΚΟ πρόκειται να αναδείξει τους καλύτερους αθλητές και αθλήτριες της χρονιάς, με βάση τις υποδείξεις των ειδικών του αθλήματος (δημοσιογράφων, προπονητών και των μελών των εθνικών ομάδων).

Το περιοδικό μας όμως στηρίζεται στην δύναμη που του δίνουν οι αναγνώστες του. Έτσι, αποφάσισε φέτος να λάβει υπόψη του και τις απόψεις των φίλων της γυμναστικής από όλη την Ελλάδα.

Όσοι λοιπόν από τους φίλους και τις φίλες μας θέλουν να μας στείλουν τις προτιμήσεις τους, τους παρακαλούμε να μας γράψουν:

Κον ΖΑΧΑΡΙΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗ  
Έφημερίδα "ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ"  
Αθλητικό τμήμα  
Μοναστηρίου 85  
Θεσσαλονίκη

ΧΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΜΟΝΤΕΡΝΑΣ  
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ 1983

Η ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΑ

Η μοντέρνα είναι άθλημα σχετικά καινούργιο και το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα έγινε το 1963 στην Βουδαπέστη, μόλις πριν 20 χρόνια.

Μία μόνο αθλήτρια, η μεγάλη Βουλγάρα Μαρία Γκίγκοβα, πήρε τον τίτλο τρεις φορές (1969, 1971, 1973), ενώ δύο νίκες έχει η Σοβιετική Ιρίνα Ντεριούγκινα (1977, 1979). Η μόνη Δυτικοευρωπαϊκή πρωταθλήτρια ήταν η Δυτικογερμανίδα Κάρμεν Ρίσερ.

Να και οι νικήτριες (ομαδικό-σύνθετο):

- 1963 ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ: Σοβ. Ένωση, Λ. Σταβίνκοβα (ΣΕ)
- 1965 ΠΡΑΓΑ: Σοβ. Ένωση, Χι Μίχοβα (ΣΕ)
- 1967 ΚΟΠΕΓΧΑΓΗ: Σοβ. Ένωση, Ε. Καρπουχίνα (ΣΕ)
- 1969 ΒΑΡΝΑ: Σοβ. Ένωση, Μ. Γκίγκοβα (Βουλγ.)
- 1971 ΑΒΑΝΑ: Σοβ. Ένωση, Μ. Γκίγκοβα (Βουλγ.)
- 1973 ΡΟΤΕΡΝΤΑΜ: Σοβ. Ένωση, Μ. Γκίγκοβα (Βουλγ.)
- 1975 ΜΑΔΡΙΤΗ: Σοβ. Ένωση, Κ. Ρίσερ (Δ. Γερμ.)
- 1977 ΒΑΣΙΛΕΙΑ: Σοβ. Ένωση, Ι. Ντεριούγκινα (ΣΕ)
- 1979 ΛΟΝΔΙΝΟ: Σοβ. Ένωση, Ι. Ντεριούγκινα (ΣΕ)
- 1981 ΜΟΝΑΧΟ: Βουλγαρία, Α. Ραλένκοβα (Βουλγ.)

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

Τα γράμματα πρέπει να σταλούν μετά το παγκόσμιο πρωτάθλημα της Βουδαπέστης (23-30 Οκτωβρίου) μέχρι και τις 30 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ ΤΟ ΑΡΓΟΤΕΡΟ (σφραγίδα ταχυδρομείου). Οι φίλοι μας πρέπει να αναφέρουν τους καλύτερους κατά την γνώμη τους της ενόργανης για το 1983 ως εξής: 5 Έλληνες αθλητές, 5 Ελληνίδες αθλήτριες, 5 ξένους αθλητές και 5 ξένες αθλήτριες, κατά σειρά αξιολογήσεως (1ος, 2ος ... 5ος). Τα γράμματα πρέπει να έχουν επίσημο ονοματεπώνυμο και διεύθυνση του αποστολέα.

Οι προτιμήσεις των αναγνωστών θα ληφθούν υπόψη ισότιμα με εκείνες των δημοσιογράφων, προπονητών και αθλητών και τα ονόματα όσων ψηφίσουν θα αναφερθούν, μαζί με τα αποτελέσματα, στο τεύχος του Ιανουαρίου 1984. Επίσης, εκτός από τα τελικά αποτελέσματα θα αναφερθούν ξεχωριστά και τα αποτελέσματα των προτιμήσεων του κοινού.

Πιστεύουμε ότι με τον τρόπο αυτό, οι πρώτοι του 1983 θα είναι πραγματικά οι καλύτεροι και περιμένουμε τα γράμματά σας.

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

# ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ... ΜΥΣΤΗΡΙΩΔΕΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΣΕΓΑΣ

## ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΑΠΩΝΙΑ ... ΜΕ ΑΓΑΠΗ

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ πήρε την επόμενη επιστολή από το κ. Αστέριο Λιάρα από το Τόκυο. Είναι γεμάτη πίσκρα και αντίδραση για την κατάσταση που επικρατεί στην Ενόργανη Γυμναστική στην Ελλάδα και στη Διοίκησή της. Επειδή, όπως και να το κάνουμε, ο προορισμός του περιοδικού μας είναι να διορθώνει καταστάσεις, δημοσιεύουμε την επιστολή (αφού την ελαφρώσαμε από μερικές τσουχτερές εκφράσεις) και ευχόμεστε να πιάσει τόπο, δηλαδή ή να διορθώσει αυτούς που διοικούν ή να ενώσει αυτούς που καταπιέζονται ή και να πάρουμε μια απάντηση της άλλης πλευράς που να ανατρέπει τις εντυπώσεις (ο χώρος πάντα διαθέσιμος).

Από τον κ. Αστέριο Λιάρα

Αγαπητέ κύριε Περισίδη,

Είμαι και εγώ αναγνώστης του περιοδικού σας και πολύ φίλος του κ. Αρτινού ο οποίος νομίζω πως σας έγραψε σχετικά με το άτομό μου.

Τελευταία βλέπω πως προσθέσατε και το άθλημα της εν.γυμναστικής στο περιοδικό σας. Και εκτός του ότι ενημερώνετε τους φίλους του αθλήματος με διάφορα νέα που τους είναι απαραίτητα και τους λείπανε μέχρι τώρα, παράλληλα προσπαθήτε να λύσετε και διάφορα προβλήματα που απασχολούν το άθλημα. Διαβάζοντας λοιπόν διάφορα άρθρα σας σχετικά με τη Γυμναστική, πήρα και εγώ την απόφαση και σας έστειλα ένα κείμενο με μερικά από τα στραβά της Γυμναστικής που τα έζησα ο ίδιος. Στο κείμενό μου δεν αναφέρω ονόματα παρά μόνον "πρόεδρος" και "μέλη τεχνικής επιτροπής". Ενώ πάντα τους υπεύθυνους της Διοίκησης της Ενόργανης Γυμναστικής.

Αναμφισβήτητα με το περιοδικό σας βοηθήσατε πάρα πολύ και φυσικά βοηθάτε ακόμη δια την εξυγίανση των πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα. Πιστεύω ότι μπορείτε να βοηθήσετε και εμάς να απαλλαγούμε από ορισμένους ανθρώπους που δεν αφήνουν το άθλημα να προοδεύσει. Μπορεί να είμαι τώρα κάπως μακριά, αλλά να είστε σίγουρος και αν φυσικά το επιθυμείτε και εσείς θα ήθελα να συνεργασθούμε επιστρέφοντας στην Ελλάδα. Το διάστημα που βρίσκομαι στην Ιαπωνία στιδήποτε θελήσατε και νομίζετε πως μπορώ να φανώ χρήσιμος να ξέρετε πως είμαι πάντα στη διάθεσή σας.

Και αν οποιοσδήποτε έχει αντίρρηση για αυτά που γράφω είμαι πρόθυμος να του απαντήσω μέσω του περιοδικού σας φυσικά σε οτιδήποτε θέλει.

Σχετικά με το κείμενό μου σαν ειδικός που είστε σας εμπιστεύομαι να κάνετε οποιαδήποτε τροποποίηση και να το πλασάρετε όπως νομίζετε εσείς ότι είναι καλύτερα.

Και μια θερμή παράκληση. Εάν κατά την γνώμη σας υπάρχει καμμιά λέξη που μπορεί να ληφθεί σαν προσβλητική και υβριστική, αντικαταστήστε την σας παρακαλώ με κάποια άλλη που νομίζετε εσείς ότι είναι κατάλληλη. Δεν έχω σκοπό να εξυβρίσω, ούτε να συκοφαντήσω. Στόχος μου είναι να θίξω καυτά προβλήματα της Γυμναστικής.

Σας ευχαριστώ πολύ εκ των προτέρων  
Μετά τιμής  
Αστέριος Λιάρας  
Τόκυο

Σαν εισαγωγή θα ήθελα να σας πω λίγα λόγια για το ποιός είμαι για να μη νομίζετε πως είμαι και εγώ ουρανοκατέβατος στο άθλημα. Διότι ασφαλώς εκτός από τους παλαιούς και φίλους οι νέοι που ασχολούνται με το άθλημα δεν με γνωρίζουν.

Από το 1970 που πρωτοάρχισε η Εν.Γυμναστική επίσημα σαν άθλημα στην Ελλάδα την υπηρέτησα στην αρχή σαν αθλητής και πρωταθλητής Β' κατηγορίας και αργότερα σαν ομοσπονδιακός προπονητής μέχρι το 1977. Από το 1977 και μετά βρίσκομαι στην Ιαπωνία και σπουδάζω στην μοναδική κρατική σχολή προπονητών της Ιαπωνίας. Επικεφαλής της σχολής είναι ο καθηγητής Πανεπιστημίου ΚΑΝΕΚΟ ΑΚΙΤΟΜΟ, γνωστός παγκόσμια στον κύκλο της γυμναστικής, με προπονητή τον Ολυμπιονίκη ΚΑΤΟ ΣΑΒΑΟ και άλλους. Ολοκληρώνοντας λοιπόν την εργασία μου που είναι ανάλυση τεχνικής της ασκήσεως γιγαντιαίο αιώρημα στο δίζυγο, και πετυχαίνοντας στις εξετάσεις θα αποφοιτήσω από τη σχολή παίρνοντας το Master προπονητού γυμναστικής. (Στις συνεχόμενες φωτογραφίες που σας στέλνω βλέπετε απλό αιώρημα στο δίζυγο και αιώρημα με 1/2 ελιγμό).

Αν και λείπω 6 χρόνια από την Ελλάδα παρακολουθώ την εξέλιξη του αθλήματος και σχεδόν κάθε χρόνο επισκεπτόμενος την Ελλάδα βλέπω την κατάσταση που επικρατεί από κοντά.

Μετά λύπης μου παρατηρώ πως όχι μόνο έμεινε στάσιμη η Εν.Γυμναστική στην Ελλάδα, αλλά πήγαμε

10 χρόνια πίσω. Σαν ειδικός και γνώστης της καταστάσεως το λέω αυτό και το πιστεύω. Εάν κάποιος έχει αντίρρηση δεν έχει παρά μόνον να ρίξει μια ματιά στο παρελθόν και στα σημερινά χάλια μας και τότε θα καταλάβει εάν έχω δίκιο ή όχι. Παλιότερα αν και οι συνθήκες που γυμναζόμασταν δεν ήταν τόσο ευνοϊκές όπως σήμερα, δηλ.οικονομική ευχέρεια εξοπλισμός με γυμναστικά όργανα κλπ., εν τούτοις είχαμε πλήρη ομάδα για τους αγώνες. Τώρα ούτε καν υπάρχει.

Κάποτε είχα διαβάσει μια δημοσίευση του νυν προέδρου της γυμναστικής που έλεγε πως καθώς ανέλαβε αυτός το άθλημα της γυμναστικής ανέβασε τον αριθμό των αθλητών της γυμναστικής στο 10πλά στο απ'ό,τι ήταν.

Απορώ λοιπόν πως με τόση δύναμη αθλητών γυμναστικής που υπάρχει στην Ελλάδα φθάνουμε στο σημείον να καλούμε αθλητές γυμναστικής Έλληνες του εξωτερικού με λίγα λόγια δημιουργήματα άλλων χωρών και όχι δικά μας; Τάζουμε λοιπόν, λαγούς και πετραχήλια στους αθλητές αυτούς μόνο και μόνο για να λάβουν μέρος στους αγώνες και να μας ξελασπώσουν, γιατί δεν υπάρχει αθλητής δημιουργήματα δικό μας.

Μπορεί λοιπόν να ρίχνουμε στάχτη στα μάτια του απλού κοσμάκη αποφεύγοντας τις ευθύνες με διάφορα απατηλά μέσα. Αλλά δεν μπορούμε να ρίξουμε στάχτη στα μάτια των ειδικών και των ανθρώπων που ασχολούνται με το άθλημα.

Ας αφήσουμε λοιπόν τις παχιές κουβέντες και ας πάσουμε να κοροϊδευόμαστε και να δούμε την πραγματικότητα όπως έχει. Η γυμναστική δεν σώνεται με έναν Γιαννουλίδη και έναν Λουπάκη ή με ένα οποιοδήποτε άλλο ταλέντο που κατά καιρούς ξεφυτρώνει στην "Ελλάδα του εξωτερικού". Πρέπει να ρίξουμε βάρος στη σωστή υποδομή του αθλήματος και όχι στις προχειρότητες και σ'αυτά τα απατηλά μέσα που χρησιμοποιούμε για εντυπώσεις.

Και για να είμαι πιο σαφής: θα πρέπει να προσέξει πολύ σ'αυτό το θέμα το υπουργείο αθλητισμού και προπάντων να καταλογίζονται ευθύνες στους υπεύθυνους διότι δεν κάνουμε τίποτε παρά μόνον ξεοδεύουν άσκοπα χρήματα και είναι σαν να χτίζουμε πάνω στην άμμο.

Παλιότερα, πριν έλθω στην Ιαπωνία υπό την ιδιότητα του ομοσπονδιακού προπονητού, έκανα μια δημοσίευση στην εφημερίδα σχετικά με τα στραβά που επικρατούν στο άθλημα της γυμναστικής και τί πρέπει να γίνει για να πάει το άθλημα μπροστά. Αν τί να απαντήσουν οι υπεύθυνοι μέσω της εφημερίδας σχετικά μ'αυτά που έγραψα, που αυτή είναι η λογική νομίζω, απήντησαν αμέσως την επόμενη ημέρα με την απόλυσή μου από τον ΣΕΓΑΣ. Ερωτώ λοιπόν πως θέλουμε να πάει το άθλημα εμπρός με τις υποσχέσεις και τα έκτροπα των υπευθύνων αυτών ανθρώπων που βρέθηκαν ουρανοκατέβατοι και τελείως άσχετοι ως προς το άθλημα π.χ.με ειδικότητα στίβου, μπάσκετ, βόλλευ κλπ. Οι άνθρωποι αυτοί μη μπορώντας να σταθούν στην ειδικότητά τους δεν ξέρω πως και με τί κριτήρια ανέλαβαν τη γυμναστική. Και δεν φθάνει ότι είναι παράσιτα ως προς την γυμναστική αλλά με τις ενέργειες και τις αποφάσεις που παίρνουν καταστρέφουν όλο και περισσότερο το άθλημα.

Ίσως φαίνονται τραγικά και παράλογα αυτά για όσους δεν γνωρίζουν την πραγματική κατάσταση της γυμναστικής στην Ελλάδα. Για να σχηματίσετε λοιπόν και εσείς μια εικόνα της κατάστασης που επι-

κρατεί στο άθλημα θα σας αναφέρω ορισμένα από τα αμέτρητα περιστατικά που συμβαίνουν.

Όταν ακόμη βρισκόμουν στην Ελλάδα σαν ομοσπονδιακός προπονητής ο νυν πρόεδρος, που απορώ πως βρίσκεται ακόμη σ'αυτή τη θέση, είπε μια μεγάλη "κοτσάνα".

"Εγώ θα διαλύσω τη γυμναστική και θα την ξαναφτιάξω από την αρχή". Την διέλυσε φυσικά εύκολα και όχι μόνον δεν μπόρεσε να την επαναφέρει στην προηγούμενη κατάστασή της, αλλά την κατέστρεψε τελείως και την έφερε στα χάλια που έχει αυτή τη στιγμή.

Ο άνθρωπος αυτός αυτή τη στιγμή είναι ο "μαμπουλάς" της γυμναστικής και όποιος δεν πάει με τα νερά του, ή δεν εκτελεί κατά γράμμα τις εντολές του που είναι καταστρεπτικότερες για το άθλημα αποκεφαλίζεται. Ναι μην εκπληττώσθε καθόλου διότι ένας από τους πολλούς που αποκεφάλισε είμαι και εγώ. Σας μιλώ ειλικρινά πως τέτοιες αποφάσεις σαν τις δικές του δεν παίρνουν ακόμη και οι δικτάτορες. Φυσικά αυτό το γνωρίζουν πολύ καλά οι άνθρωποι που ασχολούνται με το άθλημα και συνεργάζονται μαζί του ασχέτως αν αποσιωπούν διότι οι περισσότεροι φοβούνται μήπως τους πάρει το κεφάλι. Δεν είναι καθόλου υπερβολή διότι κατόπιν αποφάσεώς του επήγε προπονητής του μπάσκετ σαν διεθνής κριτής γυμναστικής και μάλιστα βαθμολόγησε και ξένους αθλητές με τί κριτήρια, αυτό είναι άλλο θέμα. Και όχι μόνον αυτό. Κάποτε διάβασα πως υπήρχε προπονητρια εθνικής ομάδας γυναικών στην Αθήνα. Απ'ότι ξέρω ουδέποτε υπήρξε και ούτε υπήρξε εθνική ομάδα γυναικών στην Αθήνα. Θα ήθελα πολύ να μάθω πια κρυφά ταλέντα τέλος πάντων προπονούσε αυτή η προπονήτρια της εθνικής Αθηνών. Ο άνθρωπος λοιπόν αυτός απολύει και προσλαμβάνει όποιον θέλει και όπως θέλει αυτός χωρίς καν να αποβλέπει προς το συμφέρον της γυμναστικής παρά μόνον ικανοποιεί τις προσωπικές του απόψεις, που τον κυριαρχούν. Έτσι λοιπόν, εξ αιτίας του απομακρύνθηκαν από το άθλημα βασικώτατα στελέχη.

Επίσης υπήρξε μέλος της τεχνικής επιτροπής, ίσως να υπάρχει ακόμη και σήμερα, που, όταν κάποτε στους αγώνες μας τέλειωσε η μαγνησία (μαγνησία είναι η σκόνη που βάζουμε στα χέρια να μην γλιστράμε) είπε τη μεγάλη "κοτσάνα" να βάλουμε πετρέλαιο στο μονόζυγο αντί για μαγνησία για να μην γλιστράμε, καταλαβαίνετε λοιπόν. Αυτοί οι άσχετοι άνθρωποι αποφασίζουν για τα διάφορα θέματα που αφορούν τη γυμναστική.

Όταν κάποτε εγώ προσωπικά ρώτησα τον νυν πρόεδρο της γυμναστικής γιατί συμβαίνουν όλα αυτά πήρα την εξής απάντηση. "Εγώ αποφασίζω και όχι εσύ φύγε απ'εδώ και μην ξαναπατήσεις".

Δεν υπάρχει επιτέλους κάποιος υπεύθυνος να δει όλα αυτά τα παρατάγουδα του ανθρώπου αυτού που δεν έχει καν το δικαίωμα αυτό να περιπαίζει με το λαό και το άθλημα και να επιληφθεί της καταστάσεως; Ή είναι τόσο πανίσχυρος ο άνθρωπος αυτός.

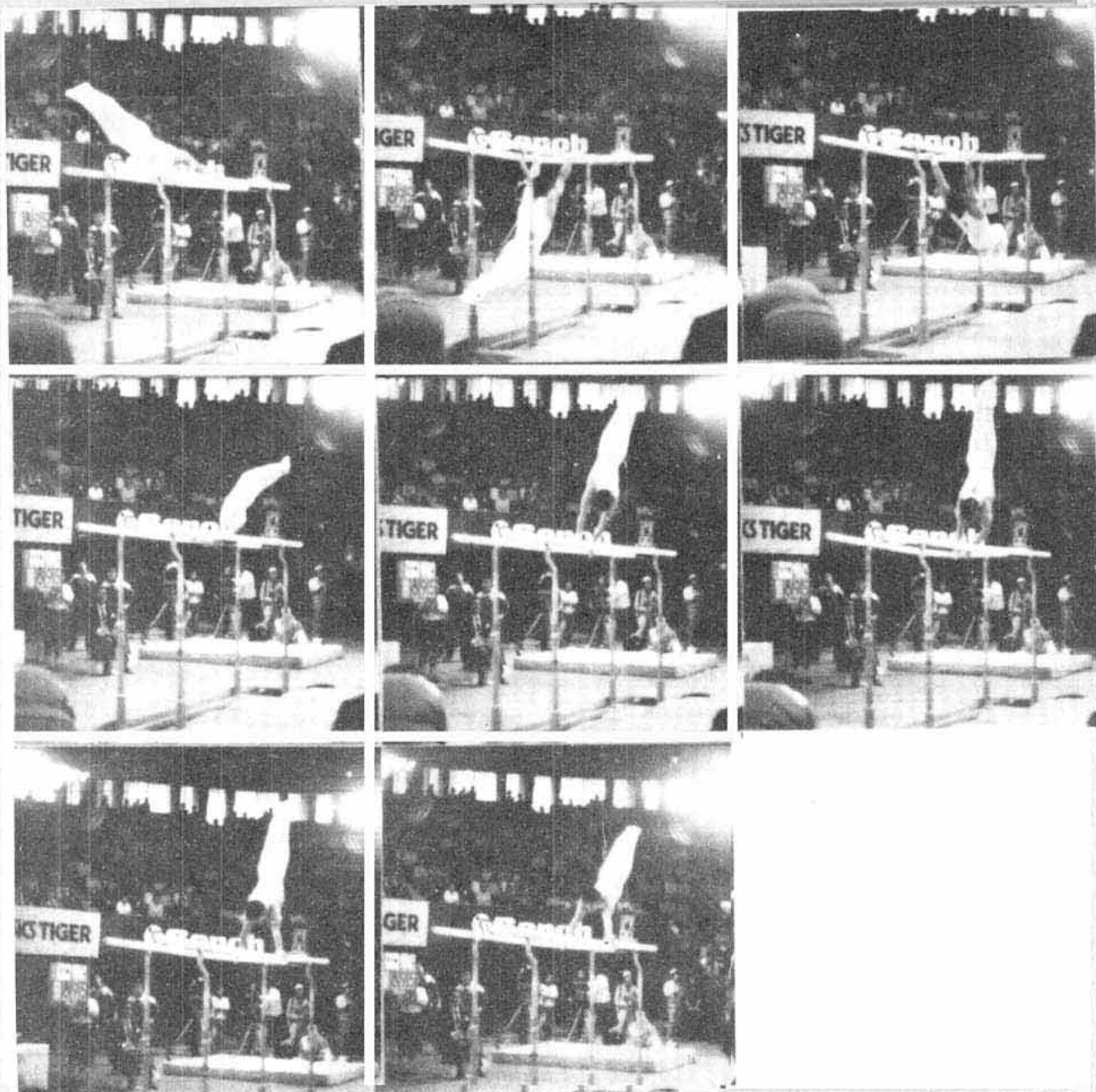
Θερμή παράκληση προς τους προπονητές, αθλητές και ανθρώπους που ασχολούνται με το άθλημα και που όπως απεδείχθει χάριν αυτών κρατιέται το άθλημα έστω στα χάλια που το κατάντησαν αυτοί οι αδαείς. Εάν αγαπάμε και θέλουμε να πάει μπροστά το άθλημα, πρώτα θα πρέπει να πατάξουμε και να απομακρύνουμε τους άσχετους μέσα από το άθλημα. Να δώσουμε το άθλημα σε χέρια ικανών ανθρώπων με γνώσεις γύρω από αυτό που το αγαπούν και θέλουν

ΑΠΟ ΑΝΔΡΕΣ  
ΤΟΥ ΙΑΠΩΝΙΚΟΥ ΠΛΟΙΟΥ ΚΑΤΟΡΙ  
ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΙΑΠΩΝΙΚΗΣ ΠΡΕΣΒΕΙΑΣ



ΜΙΑ ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΕΠΙΔΕΙΞΗ

ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ΤΩΝ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ  
ΓΟΗΤΕΥΣΕ ΤΟΥΣ ΘΕΑΤΕΣ ΠΟΥ ΓΕΜΙΣΑΝ ΤΟΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ



να το βοηθήσουν πραγματικά και όχι σε παράσιτα που χωρίς να έχουν τις στοιχειώδεις γνώσεις του αθλήματος προσπαθούν να κάνουν καριέρα σ' αυτό καταστρέφοντας το ολοκληρωτικά.

Φυσικά πολλοί από μας που υπηρετούμε το άθλημα πιεζόμενοι και φοβούμενοι μη χάσουμε τη θέση μας δεν λαμβάνουμε τη στάση που πρέπει να λάβουμε όταν χρειάζεται για να βοηθήσουμε το άθλημα. Αποτέλεσμα να συμβάλλουμε και εμείς στην καταστροφή του αθλήματος με τη σιωπή αυτή που κρατάμε, χωρίς φυσικά να το καταλαβαίνουμε. Θα πρέπει να καταλάβουμε πως ο άνθρωπος που έχει γνώσεις και ικανότητες γύρω από το άθλημα δεν χάνεται ποτέ. Και να είστε σίγουροι πως αργά ή γρήγορα όσοι άσχετοι διοικούν σήμερα το άθλημα της γυμναστικής θα απομακρυνθούν είτε το θέλουν, είτε όχι διότι δεν έχουν καμιά θέση και ούτε μπορούν να σταθούν μέσα σ' αυτό.

Και σας διαβεβαιώ πως πολύ σύντομα θα έχετε

κοντά σας ακόμη ένα υποστηρικτή της γυμναστικής που αγωνιζόταν για την πρόοδο και ανάπτυξη του αθλήματος καθώς επίσης και για την απομάκρυνση των αδών αυτών ανθρώπων που βρήκαν έντεχνα καταφύγιο στη γυμναστική.

Η γυμναστική, το ωραίο αυτό και αγνό Ολυμπιακό άθλημα, έχει όλες τις προϋποθέσεις και τα προσόντα στη χώρα μας για να ανέβη ψηλά, απλά λείπει το σύστημα και η μεθοδικότητα. Ας το βοηθήσουμε λοιπόν.

Εύχομαι ολόψυχα  
Καλή πρόοδο  
Αστέριος Λιάρας  
Τόκυο

Μόνον η απ' ευθείας απάντηση από τις σελίδες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ αποτελεί αξιοπρεπή αντίκρουση των αποδιδομένων. Κάθε άλλη κίνηση ή μη αποτελεί ΑΠΟΔΟΧΗ.

Θύμιος Περισίδης

Μια πολύ σωστά βαλμένη στο πνεύμα των μαχητικών τεχνών εκδήλωση, με επιδείξεις τζούντο, κέντο, αϊκίντο, ιαί-ντο, καράτε, και άψογα οργανωμένη από την Ιαπωνική Πρεσβεία γέμισε θεατές το κλειστό γυμναστήριο μπάσκετ του Πανελληνίου το απόγευμα της 27ης Σεπτεμβρίου.

Άνδρες του Ιαπωνικού εκπαιδευτικού πλοίου ΚΑΤΟΡΙ έδειξαν τεχνικές και κατά από τις παραπάνω μαχητικές τέχνες εξάπτοντας για μια ακόμα φορά το ενδιαφέρον των Ελλήνων που ασχολούνται με το μέρος αυτό της Ιαπωνικής κουλτούρας που γοητεύει τους δυτικούς.

Ας διατυπώσουμε από αυτή τη θέση την παράκληση και ευχή προς τους αρμόδιους της Ιαπωνικής Πρεσβείας, να μας τιμούν με τέτοιου είδους εκδηλώσεις τουλάχιστον μια φορά το χρόνο ή, έστω, όσο πιο συχνά μπορεί να δημιουργούνται παρόμοιες ευκαιρίες.

Η εκδήλωση άρχισε με τους εθνικούς ύμνους της Ελλάδας και της Ιαπωνίας. Ακολούθησε η ακόλουθη προσφώνηση του Πρέσβυ της Ιαπωνίας.

ΧΑΙΡΕΤΙΣΤΗΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ Α.Ε. ΤΟΥ ΠΡΕΣΒΕΥΤΟΥ ΤΗΣ ΙΑΠΩΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΣΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ 27 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 6μ.μ.

Εξοχώτατοι, Κυρίες και Κύριοι,

Θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου προς όλους εσάς που ήλθατε εδώ σήμερα.

Καθώς γνωρίζετε από γεωγραφικής απόψεως η Ιαπωνία και η Ελλάδα είναι δύο χώρες σε μεγάλη απόσταση αλλά έχουν πατροπαράδοτους δεσμούς φιλίας μεταξύ των, και οι δεσμοί αυτοί περιλαμβάνονται του εμπορίου, βιομηχανικής συνεργασίας και των πολιτιστικών ανταλλαγών γίνονται στενότεροι και

ευρύτεροι κάθε χρόνο.

Ιδιαίτερα θα ήθελα να τονίσω ότι τον Αύγουστο του παρελθόντος έτους τέθηκε σε εφαρμογή μια μορφωτική συμφωνία μεταξύ των δύο χωρών.

Είναι ειλικρινής μου επιθυμία να αυξάνονται οι προσωπικές ανταλλαγές μεταξύ των δύο χωρών εις το εγγύς μέλλον.

Σήμερα η Εκπαιδευτική Μοίρα των Ιαπωνικών Ναυτικών Δυνάμεων Αυτο-άμυνας επισκέπτεται την Ελλάδα. Θα ήθελα να παρουσιάσω τον Διοικητή της Μοίρας τον Υποναύαρχο Οκάντα.

Σήμερα κάτοχοι της μαύρης ζώνης της Εκπαιδευτικής Μοίρας των Ιαπωνικών Ναυτικών Δυνάμεων Αυτο-άμυνας θα κάνουν επίδειξη των πατροπαράδοτων πολεμικών τεχνών της Ιαπωνίας οι οποίες είναι ήδη γνωστές σε πολλούς και δημοφιλείς στους λαούς του κόσμου.

Μερικές φορές ξένοι φίλοι με ρωτούν να τους πω το μυστικό της επιτυχίας της Ιαπωνίας ιδιαίτερα στον οικονομικό τομέα μετά τον πόλεμο. Πάντοτε απαντώ ως εξής: Η επιτυχία της Ιαπωνίας, αν μπορώ να πω έτσι, προέρχεται από την πατροπαράδοτη πνευματική παιδεία η οποία δίνει έμφαση στην ηθική πειθαρχία.

Οφείλουμε πολλά στις Ιαπωνικές πολεμικές τέχνες ως ένα από τα αποτελεσματικότερα όργανα για αυτή την παιδεία η οποία έχει την καταγωγή της στο πνεύμα των Σαμουράι.

Αποτελεί ιδιαίτερη ευχαρίστηση για μένα ότι το Τζούντο και Καράτε είναι πολύ δημοφιλή στην Ελλάδα, την πατρίδα των Ολυμπιακών Αγώνων.

Θα είμαι ευτυχής αν απολαύσετε αυτή την επίδειξη συλλαμβάνοντας το πνεύμα και ουσία με τα οποία εκτελείται.

Σας ευχαριστώ

Στη συνέχεια σας δίνουμε στιγμιότυπα από την επίδειξη.





Η ορχήστρα, μικρά χαριτωμένα Γιαπωνέικια από την Ιαπωνική παροικία στην Αθήνα και ο κ.Πρέσβυς στην εκφώνηση του λόγου του.



ΕΙΔΗ ΣΠΟΡ ΑΠ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ  
Κ. ΚΑΡΑΜΑΝΛΗΣ  
ΔΡΑΓΑΤΣΑΝΙΟΥ 6  
SEAMCO



Ο κ.Πρέσβυς με την κυρία του. Αριστερά του Πρέσβυ ο Διοικητής του πλοίου ΚΑΤΟΡΙ και στο κέντρο διακρίνεται ο κ. Βερυβάκης.

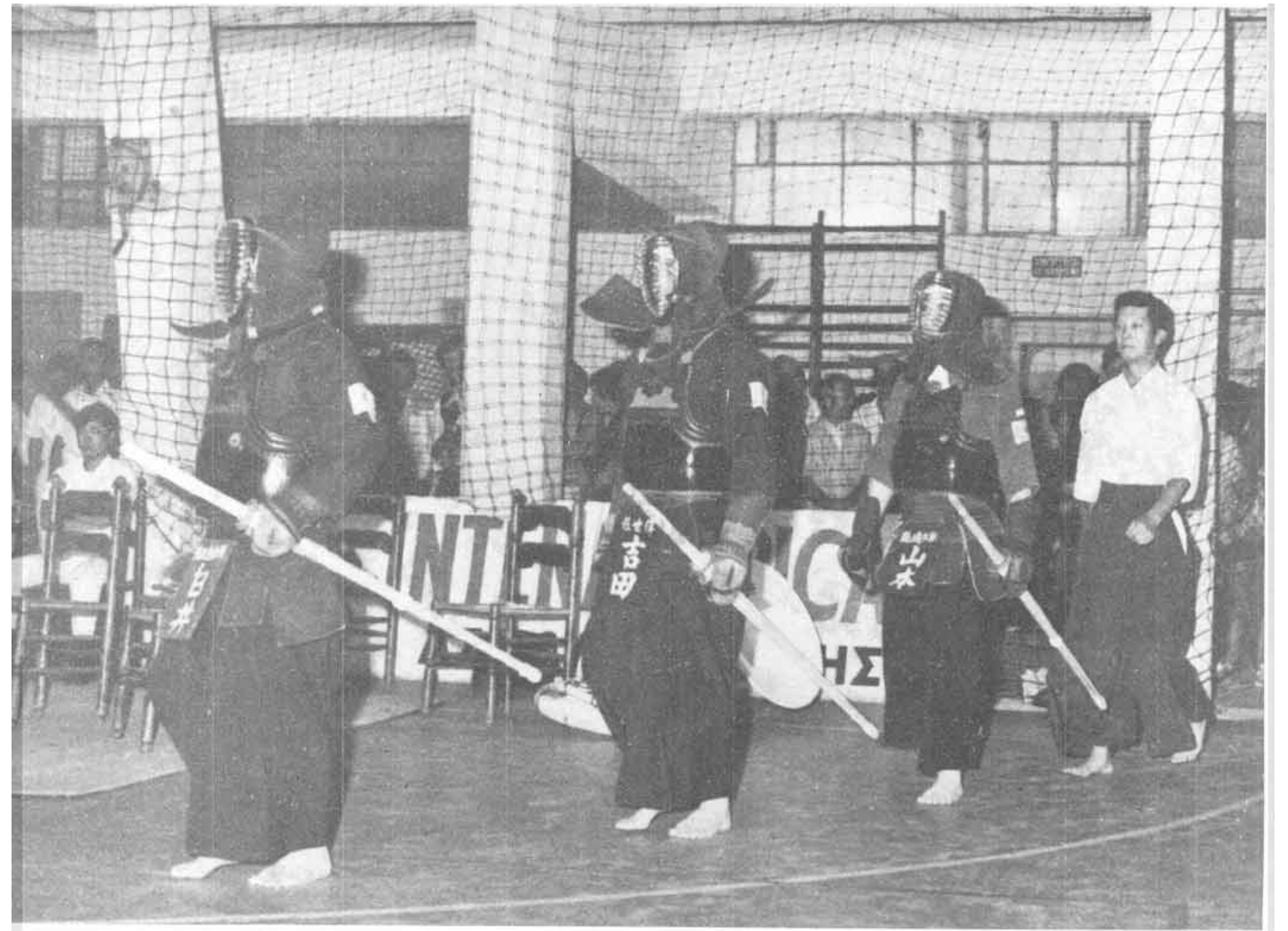
ΕΙΔΗ ΣΠΟΡ ΑΠ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ  
Κ. ΚΑΡΑΜΑΝΛΗΣ  
ΔΡΑΓΑΤΣΑΝΙΟΥ 6  
SEAMCO



Οι ομάδες επιδείξεων. Η ομάδα επιδείξεων τζούντο και τεχνικές από το Nage-no-kata



Τεχνικές τζούντο από το Nage-no-kata, αυτο-  
άμυνας και αγώνα.



Η ομάδα επιδείξεων Κέντο και τεχνικές.



Από την επίδειξη Ιάι-ντο.

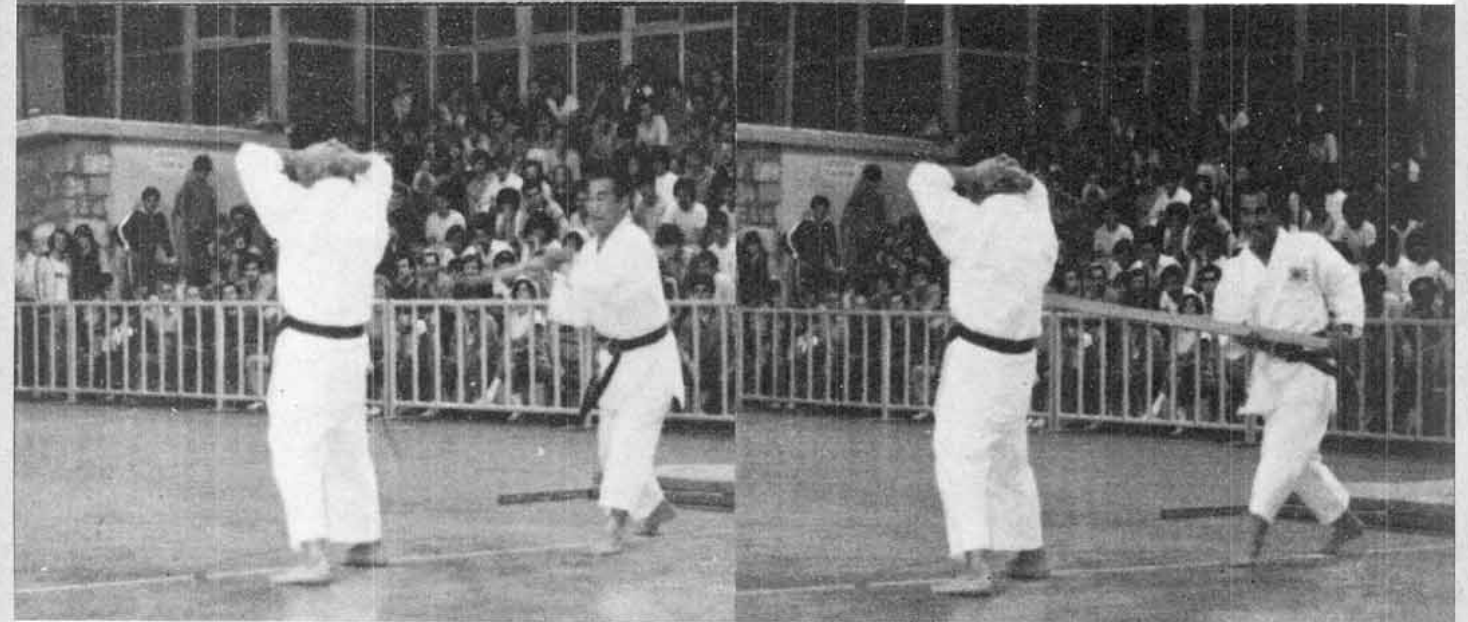
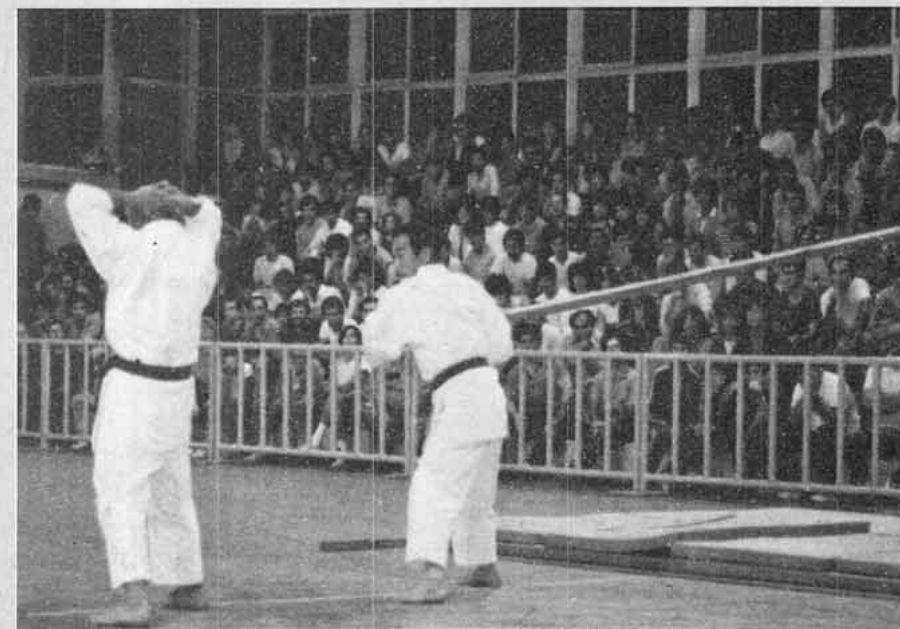


Από την επίδειξη Αϊκίντο.



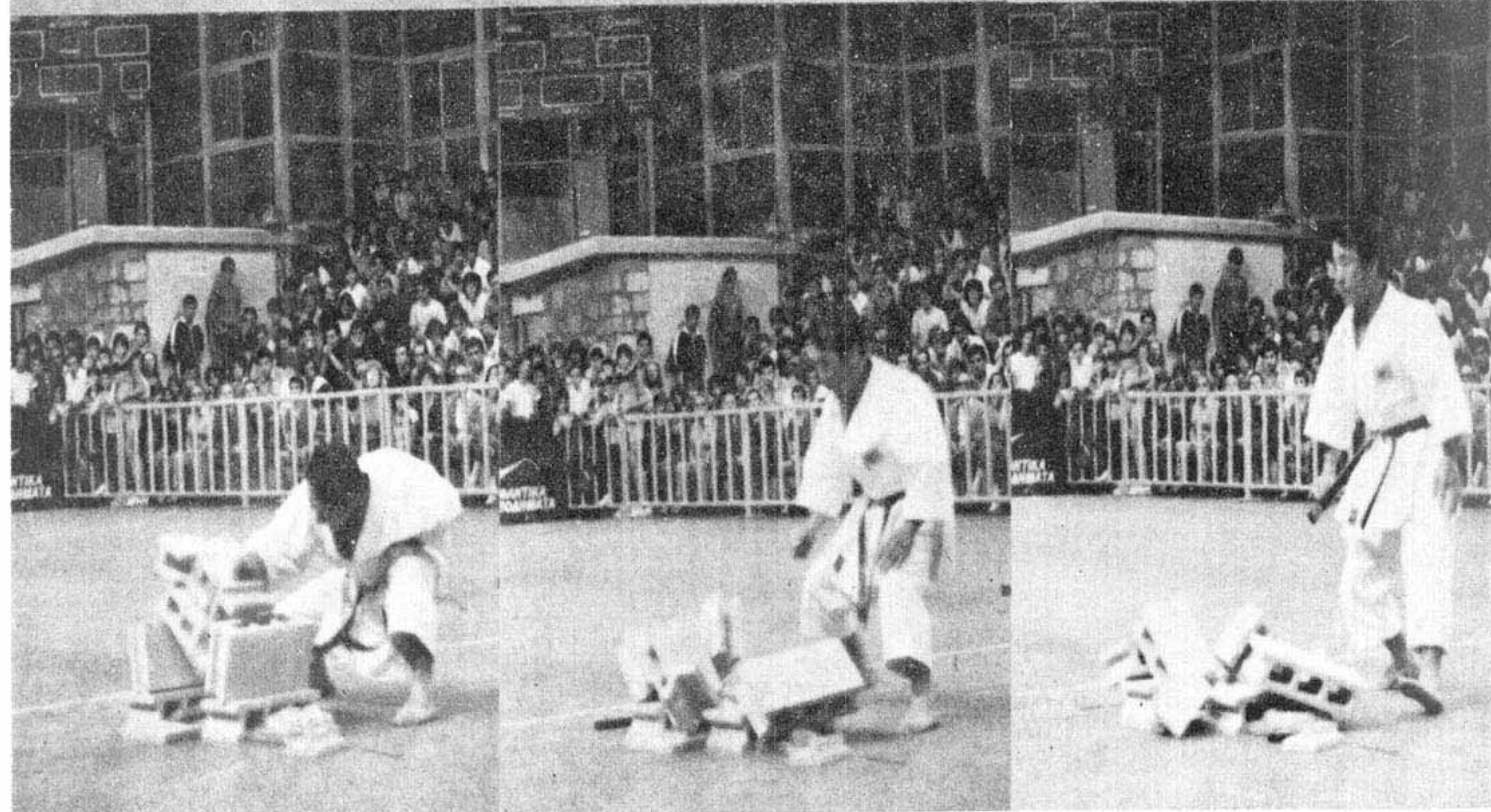
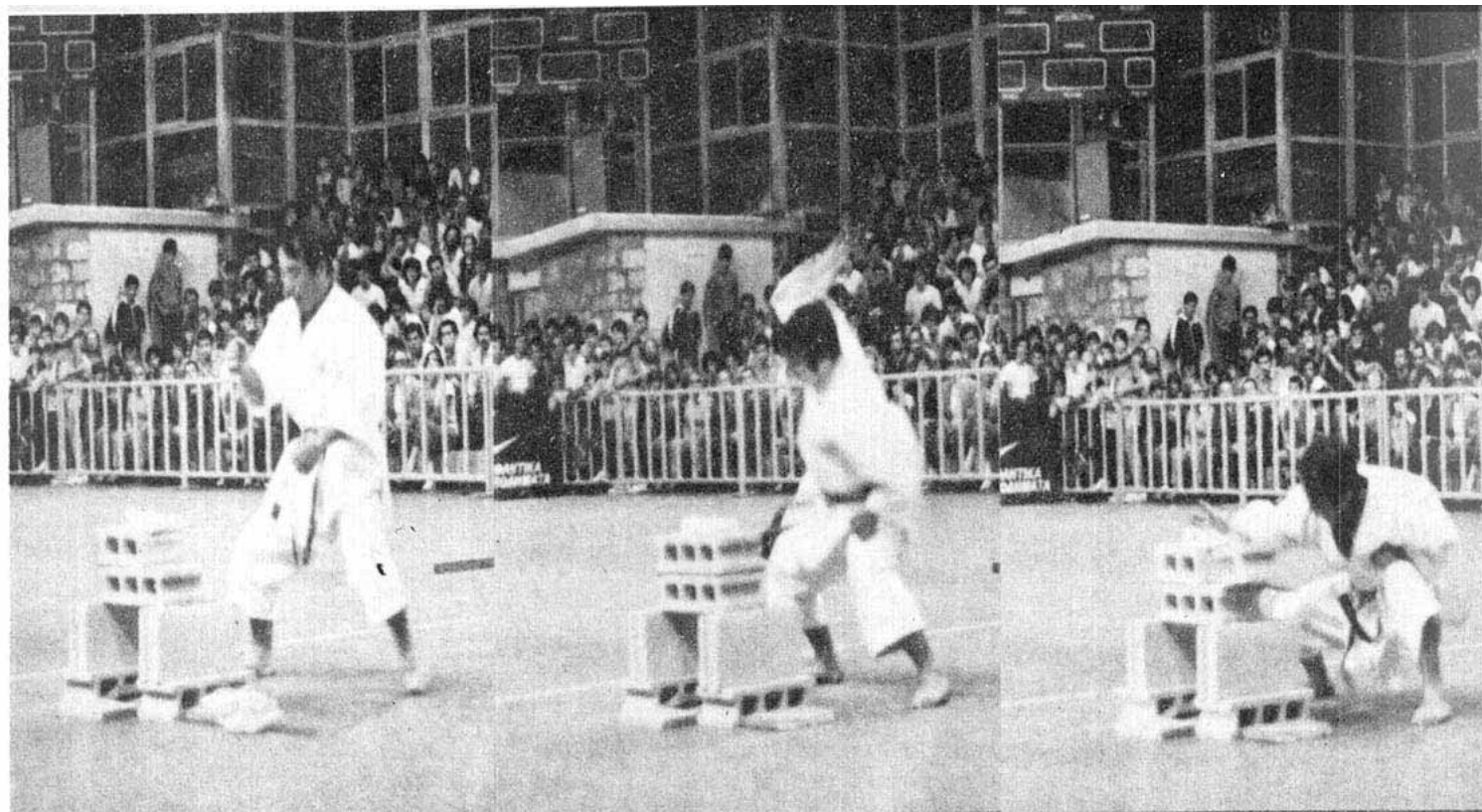


Η ομάδα επιδείξεως καράτε και Κάτα από αθλητή 2 νταν Γκότζου-ρύου και από αθλητές 2 νταν Σότοκαν.



Σπασίματα μακρού ξύλου στο στομάχι και σακίδας μιας λντσας με λάκτισμα.





Σπάσιμο τσιμεντόλιθου από 4 νταν Στό-  
καν (φωτ. κάθε 0,2 του δευτερολέπτου).

## Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΥΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥΣ ΚΑΡΑΤΕ

Η ομάδα καράτε που θα μας αντιπροσωπεύσει στους Παγκόσμιους στο Κάιρο στις 22-23 Νοεμβρίου 83. Από αριστερά: Άρης Κραββαρίτης, 2 νταν, Ηλίας Καζακέας, 2 νταν, Γιώργος Μπίκας, 2 νταν, Γιάννης Πανωλιάσκος, 3 νταν και Δημήτρης Καζακέας, 3 νταν. Στην ομάδα θα προστεθεί στο Κάιρο ο θύμιος Καραμήτσος, 2 νταν, από τη Γερμανία. Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ θα παρακολουθήσει τους Παγκόσμιους Καράτε της ΙΑΚΦ στο Κάιρο και στο επόμενο τεύχος θα βρείτε ένα πλήρες ρεπορτάζ.



# ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΝΙΝΤΖΑ

## ΜΑΚΡΥΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΝΙΝΤΖΑ

Από τη Masae Matsumoto

### ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι θρυλικοί Νίντζα άκμασαν στην Ιαπωνία κατά τη φεουδαρχική εποχή που κράτησε από τα τέλη του 13ου αιώνα ως τις αρχές του 17ου αιώνα.

Λέγεται ότι ήταν ανακατεμένοι στα πάντα από κατασκοπία μέχρι δολοφονίες. Την εποχή εκείνη λοιπόν, μια μικρή ομάδα δρούσε στη Βόρεια Ιαπωνία. Χωρίς να συνεργάζονται με κάποιον ειδικά, πρόσφεραν τις υπηρεσίες τους σ' οποιονδήποτε μπορούσε να πληρώσει.

Παρότι οι Νίντζα πρόσφεραν τις υπηρεσίες τους σε αντίπαλους άρχοντες που αγωνίζονταν για την επικράτηση στην εξουσία, τα δύο μεγάλα δίκτυα Κόγκα και Ίγκα δρούσαν και για δικό τους όφελος. Σε κάθε δίκτυο Νίντζα υπήρχε κάποια ιεραρχία. Ο τζόνιν ήταν ο αρχηγός, ο τσούνιν ο υπαρχηγός και οι γκένιν τα απλά όργανα δράσης, οι πράκτορες.

Τα μέλη αυτών των δικτύων άρχιζαν να εκπαιδεύονται από πολύ μικρή ηλικία. Δεν υπήρχε κάποια συγκεκριμένη ηλικία που άρχιζαν και μια και δεν είχαν δυνατότητες ανοιχτής ζωής αφιέρωναν όλο το χρόνο τους σ' αυτή την εκπαίδευση, έτσι ώστε στην εφηβεία τους να έχουν γίνει πια πραγματικοί Νίντζα.

"Παίρνοντας θέση μάχης, ο Νuίχι σκέφτηκε τα όσα είχε μάθει. Του έλεγαν να κοιτάζει πάντα κατ' ευθείαν στα μάτια. Από τα μάτια πηγάζει όλη η ενέργεια. Μπορείς να πεις τα πάντα με τα μάτια. Τα μάτια".

### "ΜΑΚΡΥΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΝΙΝΤΖΑ"

Μια ζεστή καλοκαιρινή νύκτα, τρεις γκένιν (πράκτορες) και ο τσούνιν (υπαρχηγός τους) συζητούσαν τις διαταγές που μόλις είχε φέρει ο αγγελιαφόρος. Ο τσούνιν που ονομαζόταν Νuίχι και οι τρεις γκένιν κάθονταν στο πάτωμα σχηματίζοντας ένα μικρό κύκλο. Δεν υπήρχε τίποτα το ιδιαίτερο στην εμφάνισή τους μιά και όλοι ήταν ντυμένοι σαν απλοί γεωργοί.

Φαινόταν σαν να σκέφτονταν κι οι τέσσερις τις διαταγές, που μόλις είχαν φτάσει. Κι όμως, ο Νuίχι σκεφτόταν τη ζωή του. Στην πραγματικότητα δεν του άρεσε ιδιαίτερα αυτό που έκανε, αλλά είχε γεννηθεί "Νίντζα" και θα πέθαινε "Νίντζα". Δεν υπήρχε τίποτα που εκείνος θα μπορούσε να κάνει γι' αυτό.

Τη σιωπή έσπασε ένα βογγητό του γκένιν που βρισκόταν αμέσως δεξιά του Νuίχι. Η άκρη ενός βέλους προεξείχε από το στήθος του. Το βέλος είχε περάσει μέσα από τους χάρτινους τοίχους του σπιτιού και είχε βρει κατευθείαν το στόχο του. Ο γκένιν, μόλις 17 ετών, πέθανε σιωπηλά την επόμενη στιγμή.

Ο Νuίχι κι οι άλλοι δύο γκένιν τινάχτηκαν γρήγορα από μία ανεμόσκαλα και μέσα από ένα μυστικό άνοιγμα του τοίχου στη σοφίτα. Η σκάλα μαζεύτηκε και το άνοιγμα έκλεισε. Ντύθηκαν κι οι τρεις με τις παραδοσιακές μαύρες στολές που κρέμονταν από τη στέγη του σπιτιού. Ο καθένας τους κρατούσε ένα μικρό σπαθί και μια σακούλα με προμήθειες.

Ο Νuίχι κι οι άλλοι δύο γκένιν βγήκαν από ένα κινητό τμήμα της στέγης και περπάτησαν στο κράσπεδο που ήταν 27 εκατοστά φαρδύ. Περιπατώντας σχεδόν αθόρυβα έφτασαν στο πίσω μέρος του σπιτιού. Ο Νuίχι πήδηξε από ψηλά πρώτος και έτρεξε αθόρυβα μέσα στο δάσος. Μόλις εκείνος ήταν ασφαλής πήδησαν κι οι άλλοι δύο.

Ο Νuίχι έτρεξε μέσα στο δάσος 50 μέτρα και μετά σταμάτησε για να περιμένει τους συντρόφους του. Ο ένας γκένιν του έφτασε, ο άλλος όμως, δεν ακολουθούσε. Ο Νuίχι κοίταξε τον γκένιν που ονομαζόταν Joo, και είδε ένα βλέμμα απογοήτευσης. Δεν χρειάζονταν λόγια, ο Νuίχι ήξερε ότι ο άλλος γκένιν είχε σκοτωθεί πηδώντας από τη στέγη.

Ο Νuίχι και ο Joo έμειναν για λίγο σιωπηλοί και μετά ξεκίνησαν για να κάνουν το γύρο του σπιτιού. Πριν περάσουν λίγα λεπτά ο Νuίχι διέκρινε πέντε φιγούρες. Οι τέσσερις ήταν ντυμένοι σαν λαϊκοί. Ο άλλος ήταν ντυμένος σαν ιερέας. Όλοι εκτός από τον ιερέα είχαν σπαθιά.

Ο Νuίχι άρχισε και πάλι να κάνει σκέψεις για τη ζωή του. Πάντα πίστευε ότι θα του άρεσε να γίνει ιερέας\* έδωξε όμως τις σκέψεις από το μυαλό του και έδειξε τις πέντε φιγούρες στο Joo.

Ο γκένιν πήρε μιά πέτρα και την πέταξε προς τα δένδρα. Δύο από τους τέσσερις λαϊκούς πήγαν προχωρώντας προσεκτικά να δουν από που προήλθε ο θόρυβος. Ο Νuίχι έριξε μιά μεγάλη πέτρα 10 μέτρα μόνο μακριά από εκεί που κάθονταν ο ίδιος και ο γκένιν. Οι δύο λαϊκοί, φαίνονταν να είναι ληστές, τράβηξαν τα σπαθιά τους και προχώρησαν μέσα στα δέντρα.

Ο Νuίχι και ο Joo ετοιμάστηκαν. Μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα οι ληστές πλησίασαν αρκετά. Ο Νuίχι και ο Joo ακολούθησαν αντίθετες κατευθύνσεις. Όταν οι ληστές ήταν ακριβώς ανάμεσά τους, ο Νuίχι έβγαλε μιά πνιχτή κραυγή. Οι δύο άντρες κοίταξαν γύρω έτοιμοι να αντιμετωπίσουν οτιδήποτε έλκε κάνει το θόρυβο. Τη στιγμή εκείνη ο γκένιν πήδηξε από το δέντρο και προσγειώθηκε ακριβώς πίσω από τον έναν. Με μιά αστραπιαία κίνηση το αριστερό χέρι του Νίντζα τινάχτηκε και έσπασε το λαιμό του ληστή.

Ο άλλος στράφηκε για να αντιμετωπίσει τον Joo. Με το σπαθί σηκωμένο ψηλά, χαμογέλασε κι ετοιμάστηκε να κτυπήσει το νεαρό Νίντζα. Ο Joo χαμογέλασε κι αυτός. Ο Νuίχι όρμησε προς το μέρος του ληστή\* με μιά γρήγορη κίνηση τράβηξε το σπαθί του και του έκοψε το κεφάλι.

Οι δύο Νίντζα εξαφανίστηκαν αθόρυβα μέσα στα δέντρα.

Για ώρες έμειναν κρυμένοι και παρακολουθούσαν το σπίτι. Ο Νuίχι σκέφτηκε τις πέντε φιγούρες -τέσσερις ντυμένοι σαν λαϊκοί κι ένας με τα ρούχα ιερέα. Τι γύρευε ο ιερέας με τους τέσσερις ληστές; Πιθανόν να ήταν αιχμάλωτος, σκέφτηκε ο Νuίχι. Στο τέλος-τέλος δεν είχε κανένα όπλο ή τουλάχιστον κανένα όπλο που να μπορούσε να δει.

Από το σπίτι δεν ακουγόταν κανένας θόρυβος και οι δύο Νίντζα αποφάσισαν να μουν μέσα με σκοπό να αιφνιδιάσουν τους τρεις άντρες. Μπαίνοντας από την πίσω πόρτα, σύρθηκαν μέχρι το κυρίως δωμάτιο, όταν ξαφνικά άναψαν τα φώτα και βρέθηκαν αντιμέτωποι με τους δύο ληστές και τον ιερέα.

Ο Νuίχι έριξε μιά ματιά στον ιερέα, που καθόταν στη γωνία, με τα χέρια σταυρωμένα. Δεν ήταν αιχμάλωτος. Έμοιαζε να είναι ο αρχηγός της συμμορίας.

Ο ένας από τους δύο άντρες κρατούσε δύο σπαθιά κοντά και παρόμοια με αυτά των Νίντζα. Προχώρησε προς το κέντρο του δωματίου σιωπηλός.

Ο γκένιν έριξε μιά γρήγορη ματιά στον Νuίχι. Η μονομαχία θα γινόταν σύμφωνα με όλους τους τύπους. Ο Joo έσυρε το σπαθί του και προχώρησε στο κέντρο του δωματίου για να αντιμετωπίσει το ληστή. Δεν θα είχαν περισσότερα από δύο μέτρα απόσταση ο ένας από τον άλλο. Κοιτάζονταν κατ' ευθείαν στα μάτια χωρίς να κινούνται. Ο ληστής υποκλίθηκε. Το ίδιο έκανε κι ο Joo, χωρίς να τραβήξει τη ματιά του από το ληστή.

Την επόμενη στιγμή, ο ληστής όρμησε με το ξίφος του, αλλά ο Joo τον απόφυγε με μιά πλάγια κίνηση. Έρθε έπειτα η σειρά του να επιτεθεί, όμως κι αυτός δεν βρήκε το στόχο του.

Ο Νuίχι στεκόταν στη γωνία που βρισκόταν ακριβώς απέναντι από τον ιερέα. Σκεφτόταν πόσο γρήγορα θα τελείωνε η μάχη για τον ληστή. Ήταν σίγουρος για τη νίκη του Joo. Ο Νuίχι είχε την αίσθηση, ότι ο ιερέας τον παρατηρούσε. Μιά ματιά έφτασε για να επιβεβαιωθούν οι υποψίες του.

Ο ιερέας κοίταζε τον Νuίχι ερευνητικά. Στο μεταξύ η μονομαχία συνεχιζόταν. Ο Joo κέρδιζε συνεχώς έδαφος. Απέκρουε με ευκολία τις επιθέσεις του ληστή, ώπου σε μιά στιγμή τον έριξε κάτω και βύθισε το ξίφος στο σώμα του. Έπειτα ήρεμος κατευθύνθηκε προς τον Νuίχι.

Ο άλλος ληστής μετακίνησε το πτώμα και γύρισε αμέσως για να σταθεί στο κέντρο του δωματίου. Ο Joo προχώρησε προς το μέρος του για να τον αντιμετωπίσει. Ο άντρας υποκλίθηκε χωρίς να κοιτάει τον Joo. Ο Νίντζα έκανε το ίδιο, τα μάτια του κοιτούσαν το πτώμα. Όταν κατάλαβε το λάθος του ήταν πολύ αργά. Το σπαθί του ληστή κινήθηκε όσο γρήγορα χρειαζόταν για να του στερήσει τη ζωή. Ο ληστής μετακίνησε αθόρυβα το σώμα του Νίντζα από το πάτωμα.

Ο Νuίχι στεκόταν σιωπηλός στη γωνιά του. Τον είχε πλημμυρίσει η θλίψη, όμως κατάφερε να μείνει ανέκφρατος. Ήταν πολλά χρόνια σύντροφοι με τον Joo.

Ο ληστής επέστρεψε στη θέση του, στο κέντρο του δωματίου. Ο Νuίχι περπάτησε αργά προς το μέρος του\* ένοιωθε τα πόδια του ασυνήθιστα βαριά. Στάθηκαν αμίλητοι ο ένας απέναντι από τον άλλο. Ο Νuίχι πέταξε το σπαθί του προς το τοίχο αριστερά του. Ο ληστής ξαφνιάστηκε. Κοίταξε με απορία τον ιερέα, που με το πρόσωπο ανέκφραστο έγνεψε συγκαταβατικά.

Ο ληστής πέταξε το σπαθί του. Την στιγμή που υποκλινόταν, οι ματιές τους διασταυρώθηκαν. Παίρνοντας θέση μάχης, ο Νuίχι σκέφτηκε τα όσα είχε μάθει. Του έλεγαν να κοιτάζει πάντα κατ' ευθείαν στα μάτια. Από τα μάτια πηγάζει όλη η ενέργεια. Μπορείς να πεις τα πάντα με τα μάτια. Τα μάτια!



# ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΜΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ



**ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ:** Μετά από τό όνομά σας (στόν φάκελλο) γράφουμε τόν αριθμό του τεύχους πού τελειώνει ή συνδρομή σας. Για διευκόλυνση του τμήματος διεκπεραιώσεως, όταν στέλνετε έπιταγή για συνδρομή, γράφετε πίσω από την έπιταγή από πιά τεύχος θέλετε νά αρχίζει ή συνδρομή. Π.χ. "Για συνδρομή στό "Δ" από τό 5/3." Στο έξής δεχόμαστε μόνο 10-μηνες συνδρομές και οι συνδρομητές παίρνουν τά τεύχη τους τυπωμένα σέ γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.

20.10.83

Κύριε Περισίδη,

Είμαι κι εγώ ένας από τους τυχερούς που παίρνουν δωρεάν το περιοδικό. Σ' ευχαριστώ γι' αυτό.

Τόσον καιρό δεν είχα την ευκαιρία να σου γράψω, αλλά τώρα ένα τυχαίο περιστατικό με ανάγκασε Πήγαινα στο σπίτι ενός φίλου μου και εκεί βρήκα και έναν ξάδερφό του. Αυτός ο τελευταίος, φορούσε ένα μαύρο παντελόνι του κουνγκ-φου! (Πρώτη έκπληξη;).

Θέλοντας να μάθω λεπτομέρειες του πιάνω την κουβέντα:

- Πηγαίνεις κουνγκ-φου;
- Όχι ... Καράτε!! (Δεύτερη έκπληξη!!)
- Ποιανού είναι η σχολή;
- Είναι του ... (μου είπε ένα όνομα, αλλά δε το θυμάμαι), στο Σύνταγμα.

Άρχισα να καταλαβαίνω, αλλά για να βεβαιωθώ Ξαναρωτώ:

- Και τι στυλ Καράτε κάνεις;

- ... Αμυντικό!!! (Τρίτη και τελευταία έκπληξη!) Από τότε, ομολογώ πως κάθε φορά που χτενίζομαι το δωμάτιο γεμίζει τρίχες. Κοινώς: Κ α ρ ά φ λ ι α σ α.

Και σε ρωτώ. Που θα πάει αυτή η κατάσταση; Ως πότε θα συνεχιστεί; (Διευκρίνιση: Όταν λέω κατάσταση δεν εννοώ τις τρίχες στο δωμάτιό μου, αλλά την αμάθεια του κοινού).

Πολλοί αναγνώστες, προσπαθήσαμε στην αρχή να διώξουμε τα άσχετα με τις πολεμικές τέχνες, αθλήματα από το περιοδικό ΜΑΣ (BODY-BUILDING, ενοργανη γυμναστική). Δεν τα καταφέραμε. Δεν πειράζει. Ας είναι κι έτσι. Έπρεπε όμως το περιοδικό ΜΑΣ να χάσει τη Δυναμικότητα που το χαρακτήριζε; Γιατί είναι γεγονός, όπως ήδη έχει γράψει και άλλος αναγνώστης, ότι τώρα στο περιοδικό υπάρχουν μόνο "δύο τρεις ξερές περιγραφές αγώνων, ίσα-ίσα για να κρατήσει κοντά του όσους ενδιαφέρονται".

Πού είναι οι μέρες, κύριε Περισίδη, που τα έβαζες με τον Ελ Κουρού και το Ζαχόπουλο για να δείξεις στον κόσμο ποιές είναι οι γνήσιες πολεμικές τέχνες;

Το αριστερό χέρι του Νιούτσι κτύπησε το δεξί ώμο του ληστή. Μπορούσε να αισθανθεί το κόκκαλο να σπάει κάτω από το χέρι του. Ο ληστής κράτησε σφικτά τον ώμο του μορφάζοντας από τον πόνο. Το δεξί χέρι του Νιούτσι τινάχτηκε στα μάτια του άντρα, που απογειώθηκε και περνώντας μέσα από το τοίχο, πετάχτηκε έξω. Έμοιαζε απίστευτο να έχει συγκεντρωθεί τόση δύναμη σ' ένα χτύπημα. Κι' όμως δεν υπήρξε καμία άλλη επαφή μεταξύ τους. Εκτός βέβαια από τα μάτια.

Ο ιερέας στεκόταν στη γωνία με το στόμα ορθάνοιχτο, τρομαγμένος απ' αυτό που μόλις είχε δει.

Ο αέρας φύσηξε μέσα από την τρύπα στο τοίχο και ο Νιούτσι ανατρίχιασε. Η νύκτα ήταν ζεστή αλλά ο Νιούτσι κρύωνε. Ένας κρύος ιδρώτας τον έλουσε και είδε φίδια στο πάτωμα. Χάνοντας την αίσθηση της ισορροπίας έπεσε στο πάτωμα. Τα φίδια κάλυψαν το σώμα του. Τώρα έβλεπε δράκους, σαμουράϊ να του επιτίθενται από παντού κραυγάζοντας. Οι δράκοι ολοένα και πλησίαζαν πιά κοντά ... πιά κοντά ...

Όταν ο Νιούτσι ξύπνησε, βρισκόταν Ξαπλωμένος σ' ένα κρεβάτι από μαξιλάρια, σκεπασμένος μ' ένα λεπτό σεντόνι. Ένας μεγαλύτερος άνδρας καθόταν δίπλα του και τον κοιτούσε σκεπτικά.

"Ποιός είσαι" ρώτησε ο Νιούτσι.

"Είμαι ιερέας σ' αυτόν εδώ το ναό", είπε ο άντρας και απλώνοντας τα χέρια του έδειξε το δωμάτιο.

"Τι συνέβη στον άλλο ιερέα;"

Το πρόσωπο του ηλικιωμένου άντρα πήρε σόβαρη έκφραση.

"Αν εννοείς τον ιερέα που ήταν στο σπίτι πήγε να δώσει λόγο στους προγόνους του. Ντρόπιασε το όνομα του ναού, χρησιμοποιώντας τις γνώσεις του για να κάνει κακό στους άλλους".

"Νεκρός;"

"Ναί"

"Γιατί έχασα τις αισθήσεις μου;"

"Σου έριξε ένα δηλητηριασμένο βέλος. Αν δεν είχα φτάσει την ώρα που έφτασα, τώρα θα έκανες συντροφιά με τους πεθαμένους. Αλλά όλα αυτά έγιναν χτες. Σήμερα θα πρέπει να μιλάς μόνο για το μέλλον, όταν θα έχεις γίνει μέλος αυτού του ιερού ναού".

"Μα είμαι ένας Νίντζα".

"Το ξέρω αυτό. Όπως ξέρω ότι δεν σ' αρέσει ο τρόπος που ζεις και θα ήθελες να ήσουν ιερέας".

Ο Νιούτσι τα είχε χαμένα. Πως ήταν δυνατό να τα ξέρει αυτά τα πράγματα.

Ο ιερέας σαν να κατάλαβε τη σκέψη του, του είπε "Μιλούσες πολύ, στον ύπνο σου". Έπειτα σηκώθηκε και προχώρησε προς τη πόρτα. Πριν βγει, σταμάτησε και χαμογέλασε.

Ο Νίντζα χαλάρωσε και σκέφτηκε. Ο ιερέας και οι ληστές είχαν βγει στην εξοχή με τη διάθεση να μαλώσουν. Δεν υπήρχε κανένα σχέδιο για δολοφονία ή ληστεία. Από καθαρή σύμπτωση βρέθηκαν αντιμέτωποι με τους Νίντζα.

Ο πρώην-υπαρχηγός αποκοιμήθηκε. Ο ύπνος του ήταν βαθύς, χωρίς δράκους, χωρίς σαμουράϊ και δηλητηριασμένες σαίτες. Ήρεμος, γεμάτος, ευχάριστα όνειρα. Η ζωή του σαν Νίντζα ήτανε πιά παρελθόν.

Μασάε Μασουμότο

....Αυτά είχα να σου πω, μαζί με ένα μεγάλο ΛΥΠΑΜΑΙ!!!!!!

Τελειώνοντας θέλω να τονίσω ότι αυτό το γράμμα βγήκε μέσα από την καρδιά μου και μ ο ν α δ ι κ ό τ ο υ σ κ ο π ό έχει τη βελτίωση της ποιότητας του περιοδικού. Ίσως σε πίκρανα, αλλά σκέψου ότι αυτή είναι η πραγματική αλήθεια.

Πολύ φιλικά,  
ΜΠΕΝΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ  
Ηπειρού 3, Αγία Παρασκευή  
ΑΘΗΝΑ

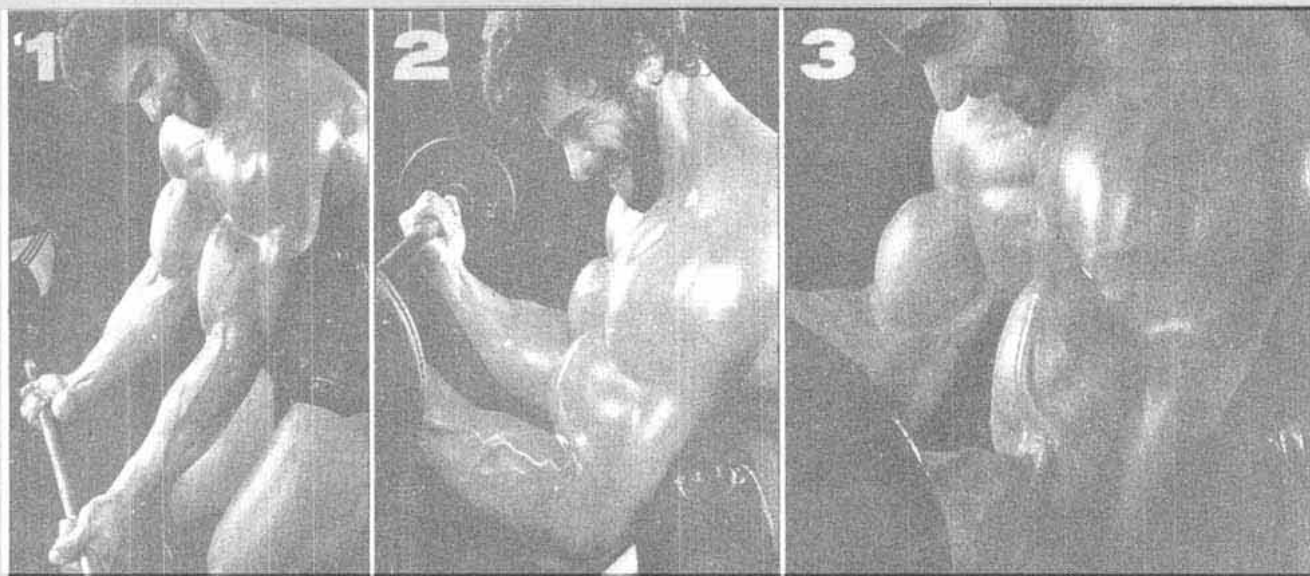
Υ.Γ. Μια τελευταία απορία: Τί έγινε ο πολύ συμπαθής μας Γεράσιμος Αρτινός; Γιατί δεν περιλαμβάνεται στους συνεργάτες του περιοδικού ΜΑΣ;

Φίλε μας Παναγιώτη Μπένο

Πρέπει να μάθεις να προσαρμόζεται όπως κι εγώ. Μπορείς να λυπάσαι όσο θέλεις. Αν πηγαίνεις, σε κάποια γνήσια σχολή τότε να πιάσεις τον "γνήσιο" δάσκαλό σου και να "λυπηθείτε" παρέα. Έχω αρχίσει να σκέπτομαι να συνεργαστώ με τον Μάστερ Ζαχόπουλο. Τόσο με έχουν απογοητεύσει και το τζούντο και το καράτε. Αν ο καθένας ενδιαφέρεται για τη σχολή του και την ησυχία του, τότε γιατί να μην ενδιαφερθώ κι εγώ για το περιοδικό μου και τη "κόνομα".

(Το φαντάζεσαι Bill.θα κάναμε αυτοκρατορία!)

Ο Δυναμικός



Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα στον πάγκο δικεφάλων.

## ΛΟΥ ΦΕΡΡΙΝΙΟ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΧΕΡΙΑ

«Προπονήθηκα για το φιλμ του ΗΡΑΚΛΗ σαν να ετοιμαζόμουν για το Μίστερ Ολύμπια» συνήθιζε να λέει συχνά ο Φερρίνιο στους δημοσιογράφους.

Πραγματικά η προετοιμασία του ήταν κατά 80% παρόμοια. Πανομοιότυπη με στόχο τον όγκο, καλύτερη όμως για τη γράμμωση γιατί ο κινηματογράφος απαιτεί μια πιο ομαλή εξωτερική εμφάνιση. Η ειδική αυτή προετοιμασία του Φερρίνιο είχε σκοπό όχι την προσέγγιση του ύψιστου σημείου για δύο-τρεις μέρες, πράγμα που επιδιώκεται σε αγώνες, αλλά την διατήρηση σε αξιόλογα ψηλό επίπεδο για διάστημα πλέον των δύο μηνών.

Ρύθμισε λοιπόν το πρόγραμμά του, ώστε να πετύχει το σκοπό του, ως εξής:

1) Γύμναζε το κάθε μέρος του σώματός του δυο φορές την εβδομάδα, αντί τρεις που γυμναζόταν παραμονές αγώνων.

2) Γυμναζόταν μια φορά την ημέρα, αντί δύο, ενώ έτρεχε τα απογεύματα για καλή φυσική κατάσταση και χάσιμο λίπους.

3) Πρόσεχε τη διαίτά του για προσδιορισμό και μυϊκό διαχωρισμό χωρίς υπερβολές που θα τον οδηγούσαν σε αδυναμία.

Ένα πράγμα για το οποίο δεν ανησυχούσε ήταν ο όγκος του. Ήταν κοντά 120 κιλά και με μπράτσο 57 εκ.

Τα χέρια του ήταν πάντα εντυπωσιακά. Από μικρός, μόλις ασχολήθηκε με το μπόντυ-μπιλντιν τα χέρια του και το στήθος του ήταν τα πρώτα που αναπτύχθηκαν. Όταν άρχισε να γυμνάζεται, οι φίλοι του τον κορόιδευαν γιατί ακόμα η άσκηση με βάρη για σωματική διάπλαση δεν ήταν πλατιά αποδεκτή. Όταν όμως τα χέρια του «φούσκωσαν» και δεν κρύβονταν με τίποτα, κανείς δεν είχε να πει τίποτα.

Όπως και ο ίδιος παραδέχεται, όταν άρχισε να γυμνάζεται δεν είχε ούτε γνώσεις, ούτε εμπειρία, με αποτέλεσμα να κάνει πολλά λάθη. Παρ' όλα αυτά και ίσως και από παράγοντες κληρονομικότητας οι μυώνες αναπτύχθηκαν εντυπωσιακά.

Εκείνο που παρατήρησε, ήταν ότι μπορούσε να αυξάνει εντυπωσιακά τον όγκο του με προγράμματα που είχαν ασκήσεις με βαρείς αλτήρες. Ακόμα και τώρα που έχει φτάσει σ' αυτό το ψηλό επίπεδο, η προπόνησή του σχεδιάζεται πλούσια σε ασκήσεις με βαρείς αλτήρες. Ο ίδιος πιστεύει πως οι βαρείς

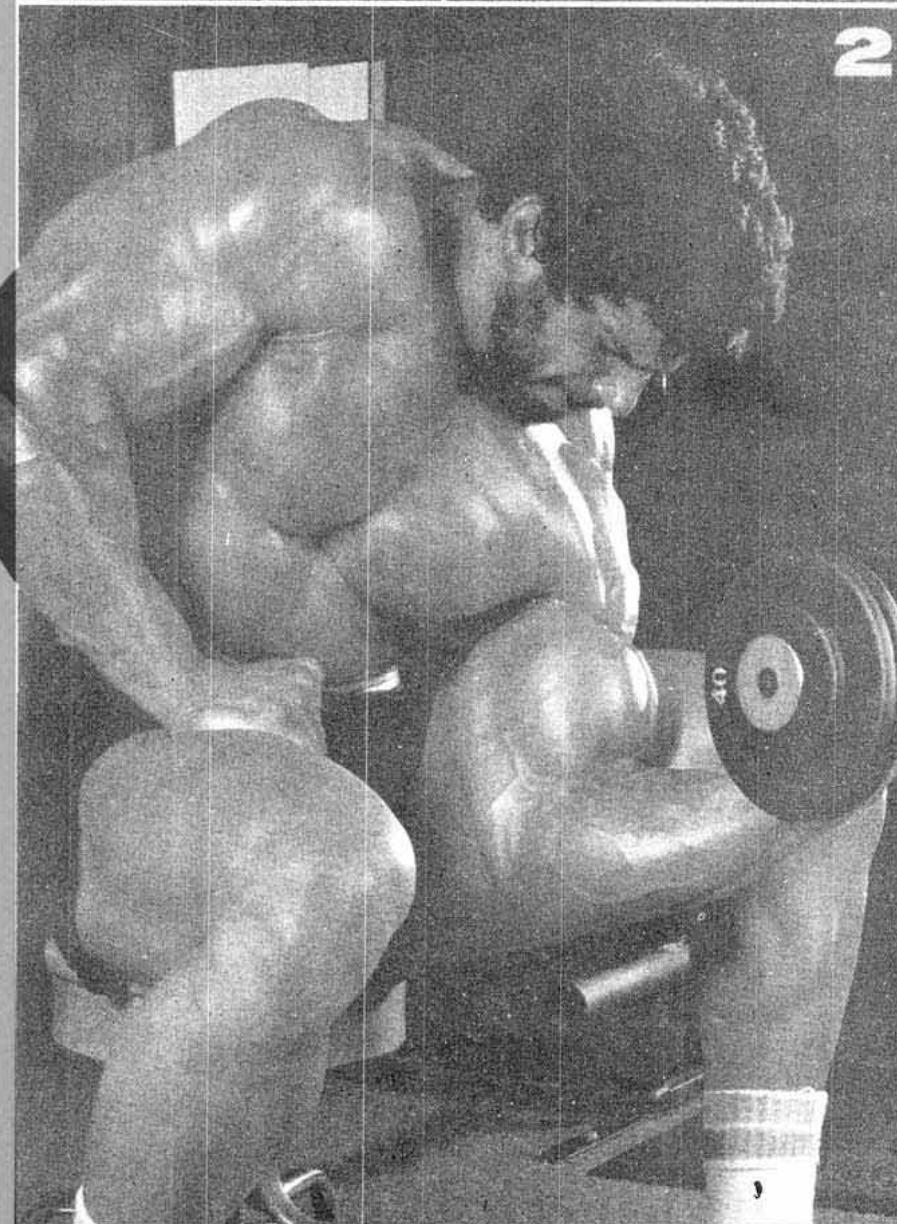
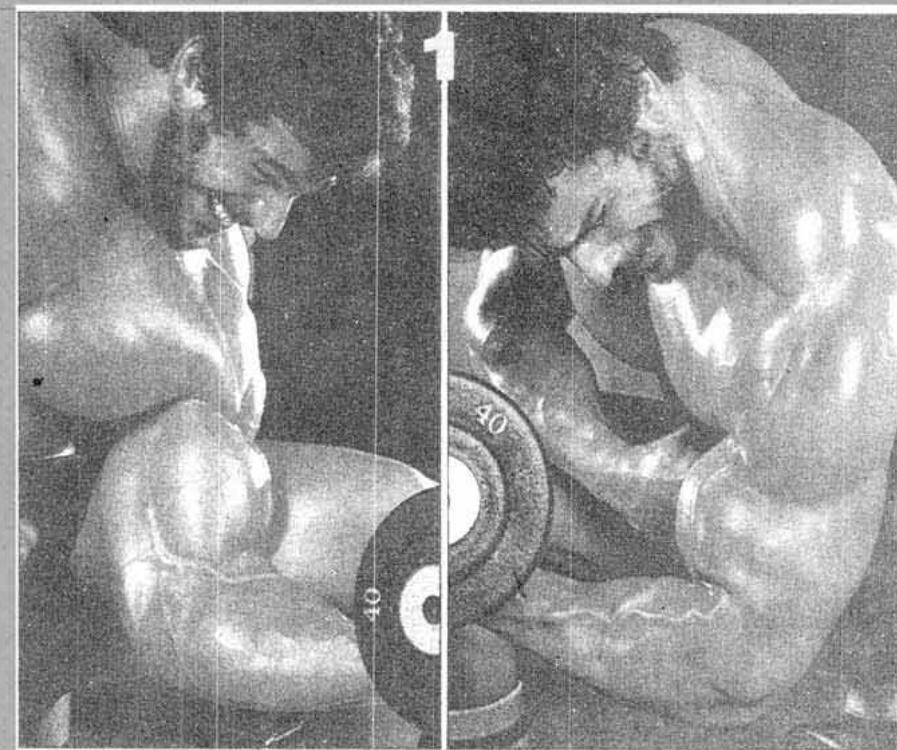
αλτήρες μπορούν να δώσουν σε έναν αθλητή όση μάζα θέλει, φτάνει να ξέρει πώς να τους χρησιμοποιεί.

Στις προπονήσεις «διατήρησης σε ψηλά επίπεδα» για τον ΗΡΑΚΛΗ ο Φερρίνιο έκανε περί τις τέσσερις ασκήσεις για κάθε μέρος του σώματος από 4-5 σετ την κάθε μια. Δηλαδή 16-20 σετ για τους δικεφάλους και άλλα τόσα για τους τρικέφαλους.

Στις εναλλακτικές κάμψεις δικεφάλων με βαρείς αλτήρες, ο Φερρίνιο χρησιμοποιεί αλτήρες 30-35 κιλών καθισμένος σε πάγκο με κατακόρυφη πλάτη για στήριξη. Σηκώνει αργά τον δεύτερο αλτήρα, ενώ κατεβάζει αργά τον πρώτο και πάντα με πλήρη έλεγχο του βάρους. Αυτό αποδίδει το μέγιστο μόνο όταν η κίνηση γίνεται από τη μια ακραία θέση του χεριού ως την άλλη.

Ο Φερρίνιο συνεχίζει το πρόγραμμά του για μάζα με αλτήρες στον επικλινή πάγκο (περίπου 30°) και πάλι με κάμψεις δικεφάλων. Αυτό πιστεύει ότι δίνει εκρηκτικές κορυφές στους δικεφάλους του.

Συνεχίζει με μπάρα και κλειστή λαβή στον πάγκο Λάρυ Σκωτ, άλλη μια καλή άσκηση για τις κορυφές των δικεφάλων. Η λαβή πρέπει να διαλέγεται πολύ προσεκτικά ούτε πολύ ανοιχτή ούτε πολύ κλειστή, αλλά σε ένα φυσικό άνοιγμα ανά-



Κάμψεις δικεφάλων με συγκέντρωση

λογα με το σώμα. Πάλι η άσκηση γίνεται από την πλήρη έκταση μέχρι την πλήρη κάμψη.

Συχνά τελειώνει το πρόγραμμα για δικεφάλους στον ίδιο πάγκο με ανάποδη λαβή. Έτσι γυμνάζονται και οι πήχεις.

Στις ασκήσεις για τους τρικέφαλους ο Φερρίνιο δεν ασχολείται με πιέσεις, γιατί ήδη ό,τι θέλουν οι τρικέφαλοι από αυτές το παίρνουν στις πιέσεις πάγκου κατά την εκγύμναση στήθους και ώμων.

Ο Φερρίνιο ισχυρίζεται πως ποτέ δεν είχε καλύτερους τρικέφαλους απ' ότι σήμερα, ούτε όταν νίκησε στο Μίστερ Υφήλιος και ετοιμαζόταν για το Μίστερ Ολύμπια. Ο ίδιος συνηθίζει να λέει πως οι τρικέφαλοί του παλιότερα ήταν για χρόνια «κλειδωμένοι» σε μια στάθμη. Δεν αντιδρούσαν όπως οι δικεφαλοί παρά τις σκληρές προσπάθειες να τους αναπτύξει. Μόνο όταν συγκέντρωσε τις προσπάθειές του στην ανάπτυξη του στήθους με όλο και πιο βαριές πιέσεις στους πάγκους είδε τους τρικέφαλους των χεριών του να μεγαλώνουν εντυπωσιακά. (Δεν χρησιμοποιούσε πολύ ανοιχτή λαβή στις πιέσεις πάγκου, γιατί αυτό του περιόριζε το μήκος της κίνησης. Λίγο πιο ανοιχτή από το άνοιγμα των ώμων ήταν αρκετή). Βλέποντάς το αυτό συνέχισε εντατικά τις πιέσεις πάγκου μαζί με ασκήσεις εκτάσεων τρικέφαλων, χωρίς να σταματήσει το βαρύ πρόγραμμα για τους δικεφάλους. Η εντατική και προσεκτική αυτή διαδικασία του έδωσε άλλο ένα 10% και τον έφερε στη φόρμα που νίκησε στο Μίστερ Υφήλιος.

Στην προετοιμασία του για τον ΗΡΑΚΛΗ ο Φερρίνιο σύνθεσε ένα πρόγραμμα από ξαπλωτές εκτάσεις τρικέφαλων στον οριζόντιο πάγκο, πιέσεις στην τροχαλία, πιέσεις τρικέφαλων στον επικλινή, καθιστές γαλλικές πιέσεις και ανάποδες πους-απς (με τους αγκώνες έξω).

Για τις ξαπλωτές εκτάσεις τρικέφαλων ξαπλώνει στον οριζόντιο πάγκο ώστε το κεφάλι του μόλις να





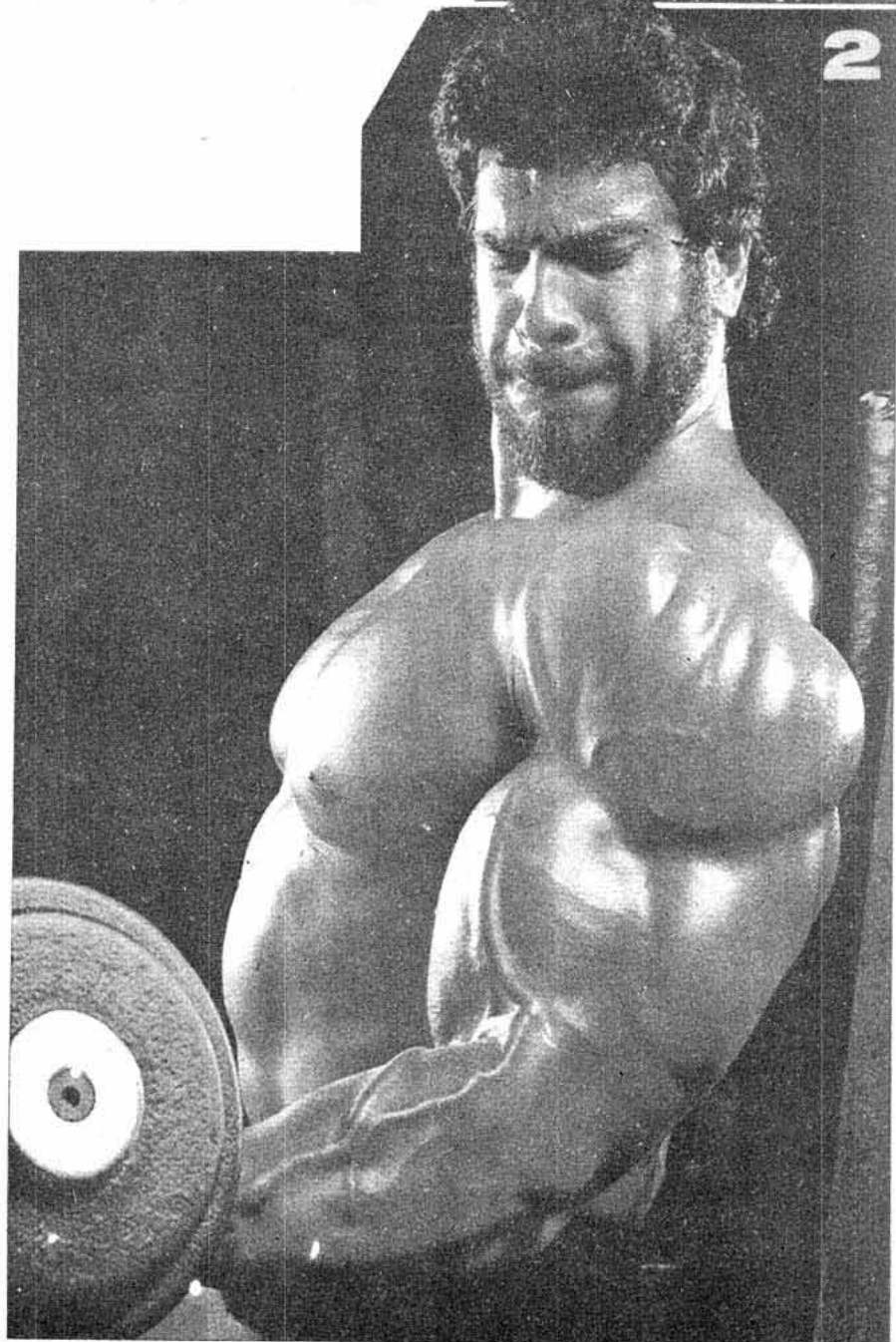
**Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες στον επικλινή πάγκο.**

κρέμεται έξω, φορτώνει μια μπάρα W με 80 κιλά και την κρατάει σε μια γωνία λίγο πίσω από την κατακόρυφη του κεφαλιού. Η ένταση των τρικεφάλων θα είναι πρωτοφανής. Προσέχει να έχει τους αγκώνες κοντά στο κεφάλι, γιατί αλλιώς η άσκηση θα είναι «πίεση» και όχι «έκταση». Χαμηλώνει τη μπάρα μέχρι να νοιώσει το μέγιστο τέντωμα στους τρικεφάλους. Τη σηκώνει πάλι μέχρι πάντα πίσω από το κεφάλι ώστε να μην αφήσει χωρίς ένταση τους τρικεφάλους και επαναλαμβάνει.

Για τις κατακόρυφες πιέσεις στην τροχαλία χρησιμοποιεί μια μικρή γωνιακή λαβή τρικεφάλων και με κολλημένους τους αγκώνες στα πλευρά πιέζει μέχρι κάτω από το στήθος. Στο σημείο αυτό που αποδίδει η άσκηση μένει για τέσσερα δευτερόλεπτα περίπου και επαναλαμβάνει.

Ανάμεσα στα σετ δεν ξεκουράζεται ακίνητος. Κάνει πάντα ασκήσεις ελαστικότητας ή ποζάρει στον καθρέφτη τους μυώνες που γυμνάζει. Αυτό κάνει πιο σκληρή την προπόνηση, ενώ συγχρόνως του αναπτύσσει την ικανότητα ελέγχου των μυώνων.

Με διαθέσιμα κατάλληλη τροχαλία και κατάλληλο επικλινή ο Φερρίνιο συνιστά τις πιέσεις τρικεφάλων στον επικλινή. Με 45° κλίση στον επικλινή εκτελεί εκτάσεις



**Εκτάσεις τρικεφάλων στον επικλινή (τροχαλία).**

τρικεφάλων μέχρι πάνω και μπροστά από το κεφάλι. Επίσης εκτελεί καθιστές γαλλικές πιέσεις ρίχνοντας το βάρος όσο μπορεί πιο πίσω από το κεφάλι του.

Στον Φερρίνιο αρέσει να τελειώνει το πρόγραμμά του με ανάποδες πους-απς. Δεν χρησιμοποιεί πρόσθετο βάρος μια και το βάρος του σώματός του είναι 120 κιλά. Κάνει συνήθως 4-5 σετ των 12 επαναλήψεων κατεβαίνοντας τεντωμένος πολύ κάτω και επιστρέφοντας αργά πολύ επάνω, όπου και σφίγγει τους τρικεφάλους για τρία δευτερόλεπτα.

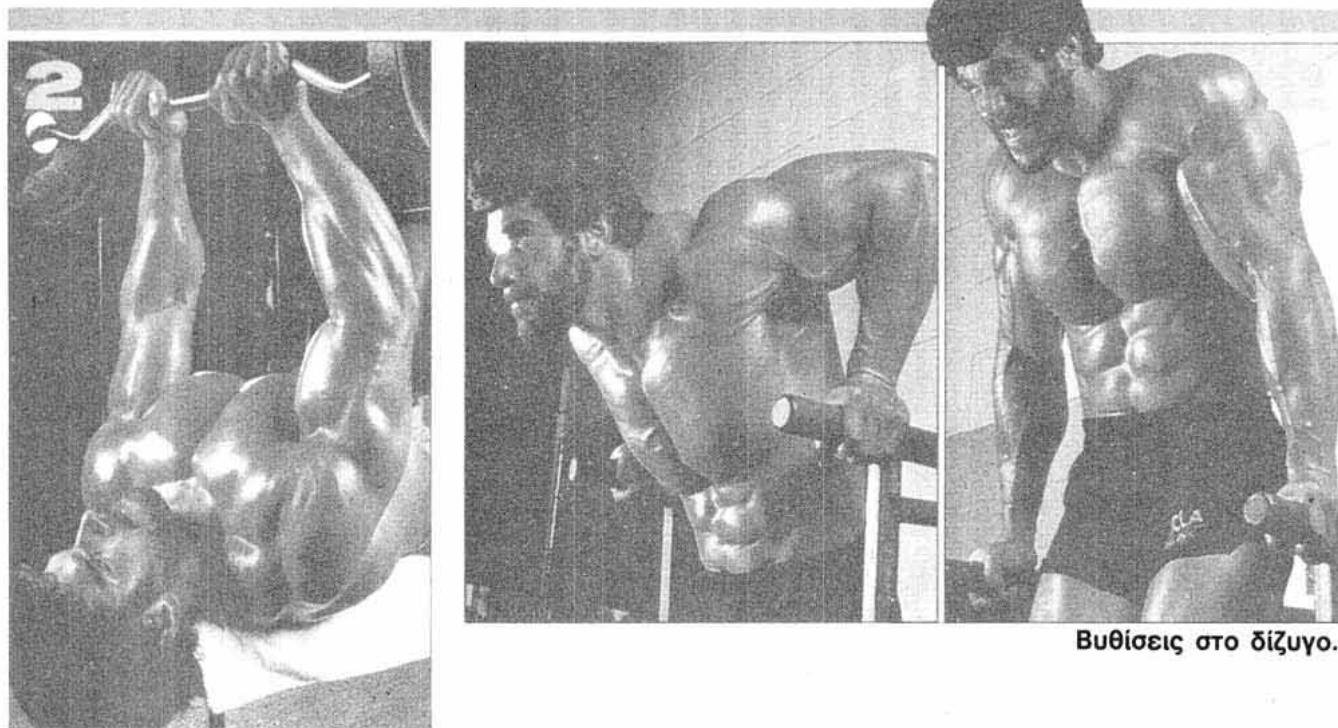
Ο Φερρίνιο πιστεύει πως ένα τέτοιο πρόγραμμα ίσως να μην είναι το ιδεώδες, αλλά δίνει ορισμένα πολύ χρήσιμα στοιχεία στον αθλητή:

- 1) Του σχηματίζει (αυλακώνει) σωστά τους μυώνες.
- 2) Τον βοηθάει να μάθει την αργή, ελεγχόμενη και συνεχή κίνηση.
- 3) Του μαθαίνει την πλήρη έκταση στο βάθος.
- 4) Του μαθαίνει το σταμάτημα στην κορυφή και το σφίξιμο έντασης στους μυώνες.

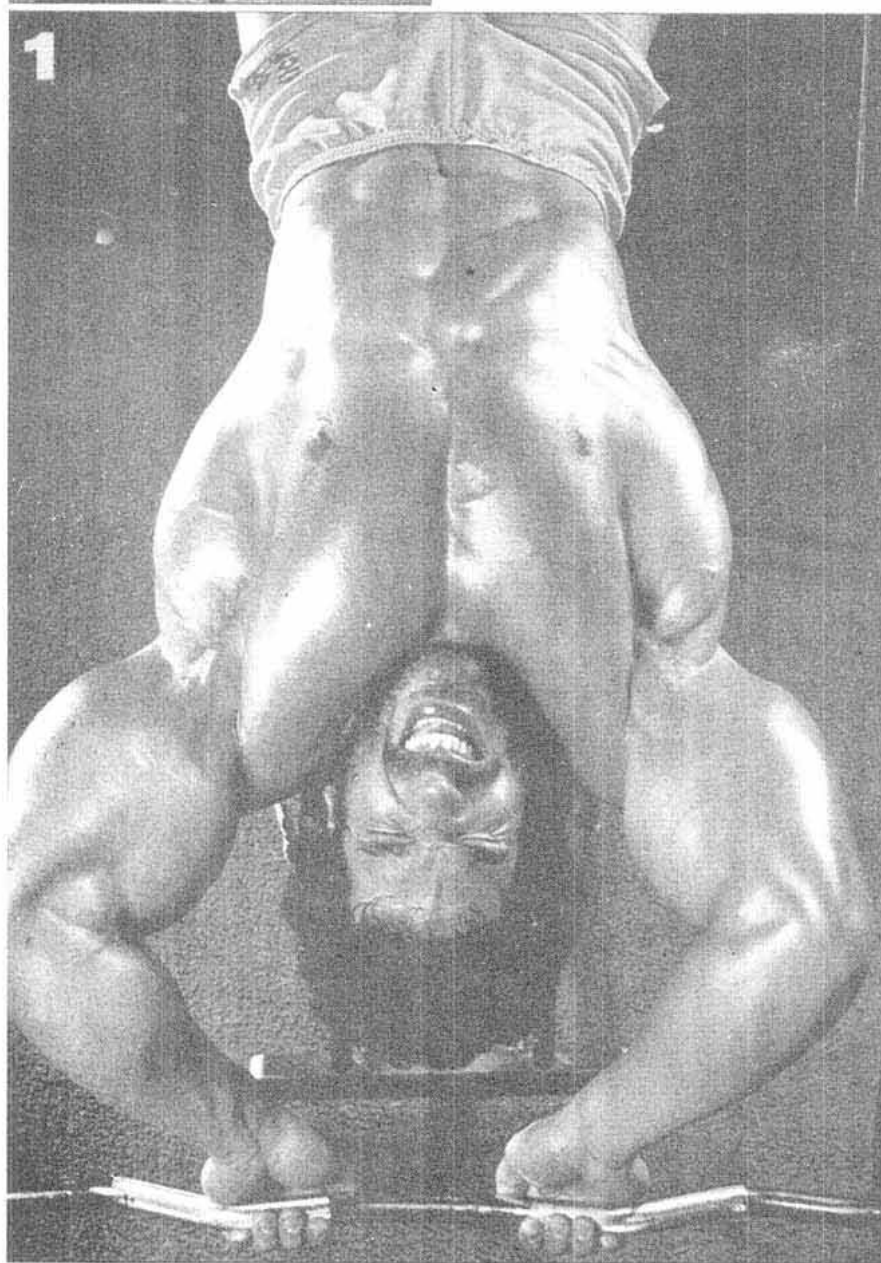
Προσοχή στην παγίδα που μας ρίχνει η κούραση και παραλείπουμε τις ουσιαστικές λεπτομέρειες μένοντας κακώς μόνο στο να μετακινούμε το βάρος. Η προσοχή στις λεπτομέρειες είναι αυτό που θα

**Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία.**





Βυθίσεις στο δίζυγο.



Ξαπλωτές εκτάσεις τρικεφάλων

δώσει τα μέγιστα αποτελέσματα, μαζί φυσικά με τη σωστή εκτέλεση των προγραμμάτων.

Τέλος, ένα γενικό εβδομαδιαίο σχέδιο εκγύμνασης από δυό φορές κάθε μυϊκής ομάδας (εκτός από γάμπες και κοιλιακούς) που προτείνει ο Λου Φερρίνιο είναι το επόμενο:

- ΔΕ : γάμπες στήθος πλάτη κοιλιακούς
- ΤΡ : γάμπες ώμους τρικέφ. κοιλιακούς
- ΤΕ : πόδια δικέφ.
- ΠΕ : γάμπες στήθος πλάτη κοιλιακούς
- ΠΑ : γάμπες ώμους τρικέφ. κοιλιακούς
- ΣΑ : πόδια δικέφ.

Και φυσικά ένα τρεξιμάκι 4-5 χιλιομέτρων τρεις φορές την εβδομάδα.

Θύμιος Περισίδης

## ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΕΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΣΑΕ MATSUMOTO

# ΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Η πρώτη ιατρική έρευνα γύρω από τους τραυματισμούς στις πολεμικές τέχνες έδωσε απαντήσεις στα ερωτήματα των ανθρώπων που ασχολούνται με τις τέχνες αυτές και που έμεναν αναπάντητα για πολύ καιρό. Και οι απαντήσεις είναι ευνοϊκές.

"ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΑΠΩΘΕΩΝ ΟΣΩΝ ΑΦΟΡΑ ΤΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΣΤΙΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ" από τον Michael D. Roback, M.D.

Η φιλονικία συνεχίζεται. Από τη μιά μεριά εκείνοι που υποστηρίζουν τις πολεμικές τέχνες, δίνουν έμφαση στην σωματική και πνευματική αξία της προπόνησης και του ανταγωνισμού. Από την άλλη, εκείνοι που είναι εναντίον, ανησυχούν για την πιθανή μόνιμη σωματική ζημιά από το χτύπημα με τα χέρια και τα πόδια. Όλοι λένε διάφορα, χωρίς κανέναν να μπορεί να δώσει μια βέβαιη απάντηση στην ερώτηση: "Οδηγεί η προπόνηση του καράτε σε αρθροτικά ή άλλη καταστροφή στα χέρια και τα πόδια;"

Στην προσπάθεια να απαντηθεί αυτή η ερώτηση, 20 αθλητές του καράτε εξετάστηκαν από τρεις ειδικούς γιατρούς. Τα χέρια τους και τα πόδια τους εξετάστηκαν προσεκτικά και υποβλήθηκαν σε ακτίνες. Η ηλικία τους κυμαινόταν γύρω στα 33 χρόνια, είχαν 15 χρόνια προπόνηση και ήταν κάτοχοι μαύρης ζώνης από 3-8 νταν. Την ομάδα αποτελούσαν άτομα διαφορετικής εθνικότητας που αντιπροσώπευαν το hwa-tang-do, το kenpo, το kung-fu, το shitoriyu, το shoto-kan και το tae-kwon-do. Στην ομάδα υπήρχαν τρία μέλη του BLACK BELT, ο παγκόσμιος πρωταθλητής της κατηγορίας ελαφρών βαρών στο καράτε και άλλοι διακεκριμένοι "γνωστοί" αθλητές που είχαν κερδίσει σχεδόν κάθε μεγάλη διοργάνωση στις Η.Π.Α.

Τα ακόλουθα αποτελέσματα προήλθαν από τις παραπάνω εξετάσεις. Τα αποτελέσματα αυτά δεν πρέπει να θεωρηθεί ότι αποδεικνύουν πως το καράτε είναι ακίνδυνο ή επικίνδυνο για τον οποιονδήποτε. Αντιπροσωπεύουν μόνο τις μελέτες που έγιναν πάνω σ'αυτή την ομάδα.

**ΕΡΩΤΗΣΗ:** Συμβαίνουν τραυματισμοί στις πολεμικές τέχνες;

**ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Ναι, οι τραυματισμοί είναι συχνοί σ'όλα τα σπορ που οι αντίπαλοι έρχονται σε επαφή. Το καράτε δεν αποτελεί εξαίρεση. Η ερώτηση είναι ποιοί τραυματισμοί είναι σοβαροί και πώς μπορεί να ελαττωθούν χωρίς να μεταβληθούν οι βάσεις του καράτε στην προπόνηση και τους αγώνες.

**ΕΡΩΤΗΣΗ:** Μήπως οι τραυματισμοί συμβαίνουν όταν οι αθλητές βρίσκονται σ'επίπεδο κάτω από τη μαύρη ζώνη;

**ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Όχι. Σοβαροί τραυματισμοί συμβαίνουν ακόμα κι όταν είναι προχωρημένες μαύρες ζώνες.

**ΕΡΩΤΗΣΗ:** Οι τραυματισμοί συμβαίνουν περισσότερο στη προπόνηση ή στους αγώνες;

**ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Η ανάλυση στα δεδομένα των ποδιών έδειξε ότι οι τραυματισμοί είναι οκτώ φορές συχνότεροι στους αγώνες.

**ΕΡΩΤΗΣΗ:** Αυτοί οι τραυματισμοί συμβαίνουν όταν κτυπούν ή όταν αμύνονται;

**ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Οι πληροφορίες είναι ασαφείς γύρω από αυτή την ερώτηση. Πιστεύεται ότι μπλοκάροντας κάποιο χτύπημα και κυρίως χτύπημα με το πόδι, προκαλούνται συχνά κατάγματα στο μικρό δάκτυλο, ειδικά στα μπλόκ που γίνονται με ανοιχτό το χέρι. Η πεποίθηση αυτή ενισχύεται από το γεγονός ότι το χέρι που χρησιμοποιείται περισσότερο στα μπλόκ παρουσιάζει τις περισσότερες ανωμαλίες στις ακτινογραφίες.

**ΕΡΩΤΗΣΗ:** Μήπως το σπάσιμο των σπινδιών και των τούβλων είναι η αιτία των περισσότερων τραυματισμών;

**ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Θα εκπλαγείτε ίσως, αλλά πολύ λίγοι είναι οι τραυματισμοί που έχει αναφερθεί ότι προήλθαν από σπάσιμο αντικειμένων. Το γεγονός αυτό μπορεί να σημαίνει ότι η δραστηριότητα αυτή δεν είναι επικίνδυνη, όταν κάποιος είναι καλά προπονημένος και προετοιμασμένος για αυτό που πρόκειται να κάνει.

**ΕΡΩΤΗΣΗ:** Είναι αλήθεια ότι όλοι οι αθλητές πολεμικών τεχνών μετά από μια ορισμένη ηλικία υποφέρουν από αρθροτικά στα χέρια και στα πόδια;



Η ακτινογραφία δείχνει το αποτέλεσμα ενός τραυματισμού του αμυνόμενου χεριού (αριστερού), του Fumio Demura, που έσπασε το 1963 σε αγώνες όταν εκείνος ήταν 24 χρονών. Το σπάσιμο προήλθε από ένα μπροστινό χτύπημα στο γόνατο ενός αντιπάλου του. Καμία ιατρική περίθαλψη δεν δόθηκε τότε. Το αποτέλεσμα ήταν να ενωθούν τα δύο κοντινά κόκκαλα χωρίς όμως να εμφανιστούν παραμορφώσεις από αρθριτικά (Περιοχή μέσα στο κύκλο, εκεί που το κόκκαλο του μικρού δακτύλου ενώνει με την παλάμη).

Η ακτινογραφία του γνωστού Benny Urquides (αριστερά) δείχνει ένα τραυματισμό που έπαθε στον τέταρτο αγώνα του. Όπως και ο τραυματισμός του Demura, ήταν αποτέλεσμα χτυπήματος με το αριστερό χέρι. Ο ίδιος παραπονιέται ότι τον ενοχλεί ακόμα όταν το χτυπάει. Παρ'όλα αυτά ο γιατρός Michael D. Roback (επάνω) λέει ότι το τραύμα μπορεί να θεραπευτεί τελειώς με μικροχειρουργική.

Ken Aasved, La Verne Bates, Jerry Bell, Jun Chong, Carlos Cuero, Fumio Demura, DiAnne Johnson, Peter Kim, Chun Lee, Dennis Mortensen, Chuck Norris, Ed Parker, Philip Rhea, Danny Rodarte, Marge Rucker, Benny Urquidez, Randy Wanner, Bernd Weiss, Gerda Wissner, Song Yun.

Οι διακεκριμένοι αθλητές που αναφέρονται στη παραπάνω λίστα αξίζουν κάτι παραπάνω από έπαινο για τη συμμετοχή τους στην έρευνα που τα αποτελέσματα της αναφέρθηκαν στις σελίδες αυτές. Με κανένα προσωπικό κέρδος -το ίδιο και οι γιατροί που ασχολήθηκαν με την έρευνα αυτή και έβγαλαν τις ακτινογραφίες με δικά τους έξοδα- διέθεσαν χρόνο και χρήματα για τις διάφορες μετακινήσεις με σκοπό να βοηθήσουν στη διεύρυνση των γνώσεων γύρω από τους τραυματισμούς στις πολεμικές τέχνες.

Άνθρωποι προοδευτικοί, ήταν διατεθειμένοι να εμπιστευτούν τους γιατρούς, ακόμη κι αν τα τελικά συμπεράσματα από την έρευνα ήταν δυσμενή για τις πολεμικές τέχνες και επομένως και για τους ίδιους σαν κομμάτι αυτών των τεχνών.

Χωρίς αμφιβολία καθένας τους είναι αναγνωρισμένος πρωταθλητής και αρχηγός ανάμεσα σε άλλους αξίους. Γι'αυτό τα συμπεράσματα αυτής της έρευνας είναι σημαντικά για όλους όσους ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες. Αυτή η πρώτη ολοκληρωμένη έρευνα ίσως αποτελέσει το ερέθισμα για να γίνουν κι άλλες έρευνες πιά εκτεταμένες και λεπτομερείς. Γιατί όσο κι αν δυσκολεύεστε να το πιστέψετε είναι η πρώτη φορά που ο ιατρικός κόσμος ενδιαφέρθηκε για τους τραυματισμούς στις πολεμικές τέχνες. Οι γιατροί που έλαβαν μέρος δεν μπόρεσαν να βρουν κάποια παρόμοια μελέτη πουθενά.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Τα μεγαλύτερα μέλη αυτού του γκρουπ ήταν 49 ετών και τα νεότερα 19. Πολλοί άρχισαν να προπονούνται όταν ήταν παιδιά, την εποχή που τα κόκκαλα μεγαλώνουν και είναι ευαίσθητα σε κάθε είδους τραυματισμούς. Οι ακτινογραφίες στα χέρια, δεν έδειξαν αρθριτικά. Οι ακτινογραφίες στα πόδια ορισμένων από τους μεγαλύτερους αθλητές έδειξαν ίχνη αρθριτικών, αλλά παρόμοια συμπτώματα έχουν συχνά εμφανιστεί και σε άτομα της ίδιας ηλικίας που δεν έχουν ποτέ προπονηθεί στις πολεμικές τέχνες. Για το λόγο αυτό η έρευνα αυτή κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι πολεμικές τέχνες δεν προκαλούν αρθριτικά.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Τι είδους ανωμαλίες προκαλούνται στις πολεμικές τέχνες;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Υπάρχουν τρεις κατηγορίες. 1) Οι διάφοροι τραυματισμοί, 2) ωφέλιμες και αφομοιώσιμες αλλαγές, 3) επιζήμιες αλλαγές.

Οι τραυματισμοί συμβαίνουν τόσο στα χέρια όσο και στα πόδια. Οι ακτίνες έδειξαν ότι ανωμαλίες παρουσιάζονται στα πόδια περισσότερο (80%) στη περιοχή που χρησιμοποιείται στο μπροστινό λάκτισμα. Αλλά και στις περιοχές που χρησιμοποιούνται στο πλαϊνό και το κυκλικό λάκτισμα.

Οι περισσότερες από αυτές τις αλλαγές ήταν μηδανιές και δεν ακολουθούνταν από συμπτώματα. Δώδεκα από τους 20 συμμετέχοντες παρουσίασαν λόγω του τραυματισμού παροδική ανικανότητα στο πόδι. Στους 44 από αυτούς οι κάκώσεις αφορούσαν το πρώτο και το δεύτερο δάκτυλο του ποδιού. Παρ'όλα αυτά οι περισσότερες κακώσεις παρουσιάζονταν στο μικρό δάκτυλο. Το 40% των χεριών παρουσίαζαν μεσαίες (ανωμαλίες) παραμορφώσεις. Πέντε (12%) στο μικρό δάκτυλο. Οκτώ παρουσίαζαν τραυματισμούς στους συνδέσμους του δείκτη και του μεσαίου δακτύλου.

Όλες όμως αυτές οι διαπιστώσεις δεν αφορούν μόνιμα συμπτώματα και βλάβες.

Ωφέλιμες είναι οι αλλαγές που έρχονται σαν αποτέλεσμα της προπόνησης και βοηθούν τον Καρατέκα. Καμία τέτοια αλλαγή δεν παρουσιάστηκε στα πόδια. Ήταν όμως συχνές στα χέρια. Παρουσιάστηκε μία διόγκωση στην άρθρωση του δείκτη (35%), του μεσαίου δακτύλου (45%) και του παράμεσου (15%). 20% παρουσίασαν χόνδρους στο εσωτερικό της παλάμης εκεί που τελειώνει το μικρό δάκτυλο και 15% στο δέρμα πάνω από τις αρθρώσεις.

Καμία από τις αλλαγές αυτές δεν δημιουργεί προβλήματα.

Επιζήμιες είναι οι αλλαγές που προέρχονται από την προπόνηση και πονούν ή δημιουργούν προδιάθεση για μελλοντικούς τραυματισμούς και παραμορφώσεις. Καμία τέτοια αλλαγή δεν παρουσιάστηκε στα πόδια, υπήρξαν όμως μερικές στα χέρια. 66% παρουσίασαν δυσκολία στη κίνηση του καρπού και άλλοι στο σφίξιμο της γροθιάς, 48% παρουσίασαν ελάττωση της ροής του αίματος στην αρτηρία του μικρού δακτύλου από τη μέσα μεριά της παλάμης. Αυτή είναι η δεύτερη σημαντική αρτηρία του χεριού. Αυτό μπορεί να είναι σημαντικό αν η άλλη κύρια αρτηρία έχει τραυματιστεί από κόψιμο ή άλλου είδους κάκωση. Αν αυτό δεν συμβαίνει, τότε η συγκεκριμένη ανωμαλία ίσως δεν είναι σημαντική.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Τι μπορεί να γίνει για να αποφεύγονται οι τραυματισμοί και οι παραμορφώσεις;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Η ερώτηση αυτή απαιτεί περισσότερη ανάλυση. Διάφορα εξαρτήματα ασφαλείας χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο στις προπονήσεις του καράτε. Η αποδοχή τους όμως είναι περιορισμένη γιατί υπάρχει η πιθανότητα με την χρησιμοποίηση αυτών των εξαρτημάτων οι μαθητές να δίνουν λιγότερη προσοχή στη βελτίωση του κοντρόλ τους και τη σκλήρυνση ορισμένων σημείων της επιδερμίδας τους.

Επίσης δεν υπάρχει καμιά απόδειξη ότι τα εξαρτήματα ασφαλείας θα προλαβαίνουν τους τραυματισμούς. Παράδειγμα αποτελούν οι κάσκες στο ράγκμπυ, που οδήγησαν σε ασυγκράτητη βιαιότητα. Ελπίζεται ότι οι γιατροί, οι κατασκευαστές προστατευτικών και οι ειδικοί του καράτε θα ενώσουν τις γνώσεις τους και θα μελετήσουν αυτή την ερώτηση πιά ολοκληρωμένα.

Η λεπτομερής αυτή επιστημονική έρευνα παρουσιάστηκε το 1978 σε ομιλίες στην Αμερικανική Ορθοπαιδική εταιρεία για την Ιατρική στον Αθλητισμό και στην Αμερικανική Ορθοπαιδική εταιρεία την ειδικευμένη στα κάτω άκρα. Υπάρχει η αίσθηση ότι αυτές οι ομιλίες βοήθησαν τους γιατρούς να καταλάβουν τις επιδιώξεις, τη συμπεριφορά, τα προβλήματα και τους τραυματισμούς αυτών που ασχολούνται με το καράτε. Η Ιατρική μπορεί να βοηθήσει το καράτε προστατεύοντας και θεραπεύοντας τους αθλητές του. Το καράτε μπορεί να βοηθήσει την ιατρική παίρνοντας την ιστορία των 2.500 χρόνων στην διδασκαλία σωματικών τεχνικών και δείχνοντας πως μπορεί όλα αυτά να χρησιμοποιηθούν για να γίνει η ζωή όλων καλύτερη.

Υπάρχει λοιπόν η πρόκληση για οποιονδήποτε από τον κόσμο της ιατρικής ή του καράτε βρει το θάρρος να απλώσει το χέρι για αμοιβαίο σεβασμό και συνεργασία. Ας ελπίσουμε ότι αυτή η έρευνα είναι μόνο η αρχή μιας στενότερης συνεργασίας. Έχουν αρχίσει κιόλας άλλες έρευνες στο U.C.L.A. με σκοπό την ανάλυση των κινήσεων και των τεχνικών του καράτε.

Μασάε Ματσουμότο

# ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΦΟΥΛ-ΚΟΝΤΑΚΤ ΚΑΡΑΤΕ

## Φουλ Κόντακτ

Ημέρα Σάββατο, 24 Σεπτεμβρίου, απόγευμα και οι αγώνες φουλ-κόντακτ καράτε οργανωμένοι από τον Κώστα Λιακόπουλο στο ΣΠΟΡΤΙΝΓΚ δεν συγκεντρώνουν τους θεατές που συγκέντρωναν στον ΠΛΑΤΩΝΑ της Νίκαιας.

Γενικά το "Σπόρτινγκ" φαίνεται πολύ "κρύο", σαν περιβάλλον (όπως και ο "Μύλωνας") σε σύγκριση με τον "Πανελλήνιο" και τον "Πλάτωνα". Ίσως να φαίνε οι γύρω-γύρω τσιμεντένιες κερκίδες, ίσως και το γελοίο και πανάθλιο κάλυμμα που σκέπαζε το πάτωμα του μπάσκετ πάνω στο οποίο είχε στηθεί η εξέδρα.

Το ενδιαφέρον για τους αγώνες φουλ-κόντακτ, που διοργανώνει ο Κώστας Λιακόπουλος σαν εκπρόσωπος της PKA (Professional Karate Association) στη Ελλάδα όλο και μεγαλώνει βρίσκοντας ανταπόκριση, σε συλλόγους και σε μεμονωμένους αθλητές, αλλά η διοργάνωση αυτή ήταν χαμηλότερης στάθμης από τις προηγούμενες. Οι αγώνες ήταν πιο σκληροί από άλλες φορές, οι επιδείξεις πιο χαλαρές, η οργάνωση όχι αρκετά αξιόπιστη, το μικρόφωνο πολύ μεροληπτικό, ο κόσμος λίγος και το "Σπόρτινγκ" ένα άσχημο θέαμα. (Θα σας κάνει μεγάλη εντύπωση αν μάθετε ότι για ένα απόγευμα νοικιάζεται 70.000δρχ, και πάνω. "Αθλητισμός για όλους!").

Ας επισημάνουμε μερικά λάθη από τη θέση αυτή που ίσως δεν καλοσκοπούνται βέβαια, αλλά πρέπει να είμαστε και λίγο αυστηροί, αν θέλουμε να διορθωθούμε.

Λάθος πρώτο: Πιστεύουμε πως πρέπει να διαχωρίσει τελείως ο κ.Λιακόπουλος τις δύο τους ιδιότητες: ως ιδιοκτήτη και εκπαιδευτή σχολής και ως αντιπροσώπου της PKA. Δεν μπορεί να ικανοποιήσει το κοινό του φουλ-κόντακτ με τις χαλαρές επιδείξεις των παιδιών της σχολής του, όπως και δεν ευχαριστεί τους γονείς και φίλους των παιδιών της σχολής του με τους σκληρούς αγώνες του φουλ-κόντακτ. Είναι δύο καρπούζια στην ίδια μασχάλη! Από την άλλη μεριά, μια και ανέλαβε, καλώς ή κακώς, αντιπρόσωπος της PKA στην Ελλάδα και όσο κι αν είναι επαγγελματικό αυτό το σπορ (που θα επιχειρήσει) δεν θα πρέπει να το χρησιμοποιεί για να προβάλει τη σχολή του. Πρέπει να κρατήσει την ορ-

γάνωσή του και τις διοργανώσεις του μακριά από εμφανίσεις ή συμμετοχές σχολών ή συλλόγων ή ομοσπονδιών. Το φουλ-κόντακτ καράτε είναι ένα καθαρά ατομικό επαγγελματικό σπορ, χωρίς στυλ, χωρίς δασκάλους, χωρίς ιεραρχία, χωρίς ιστορία. Έχει μόνο καθαρά και συγκεκριμένα προπονητή, κανονισμούς, αντίπαλο. Πιστεύουμε πως για να αναπτυχθεί θα πρέπει να αποτελέσει μια τελείως ανεξάρτητη οργάνωση που να μην αναμιγνύεται με τίποτε άλλο, ούτε με άτομα, ούτε με σχολές.

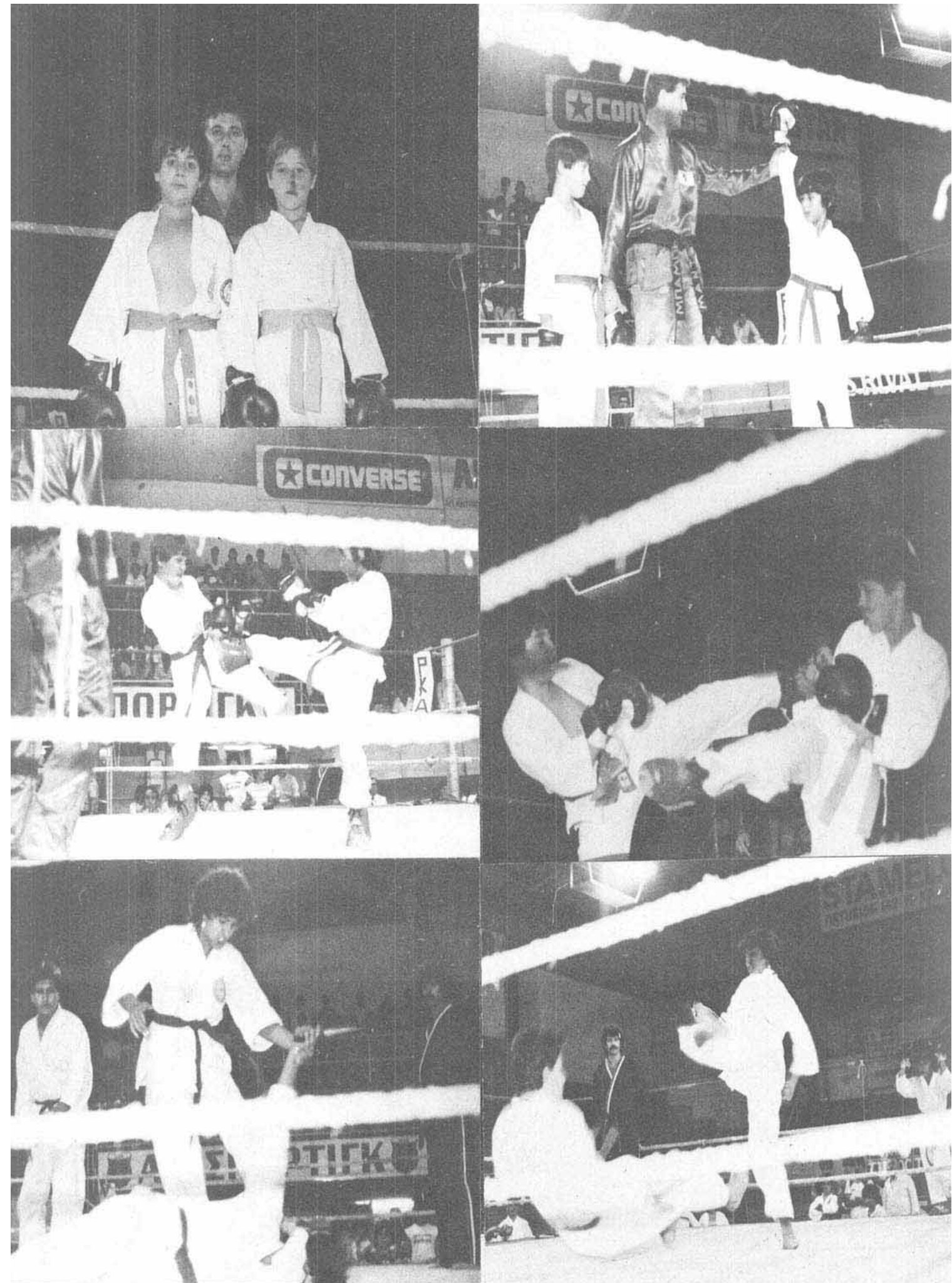
Έκπληξη μας προκάλεσε το γεγονός της εκλογής του Σπόρτινγκ για αυτούς τους αγώνες και όχι σ'οικογενειακός "Πλάτωνα" (που τον γεμίζουμε κιόλας). Επίσης θα θέλαμε να τονίσουμε διακριτικά και την κακή εντύπωση του μεροληπτικού μικρόφωνου.

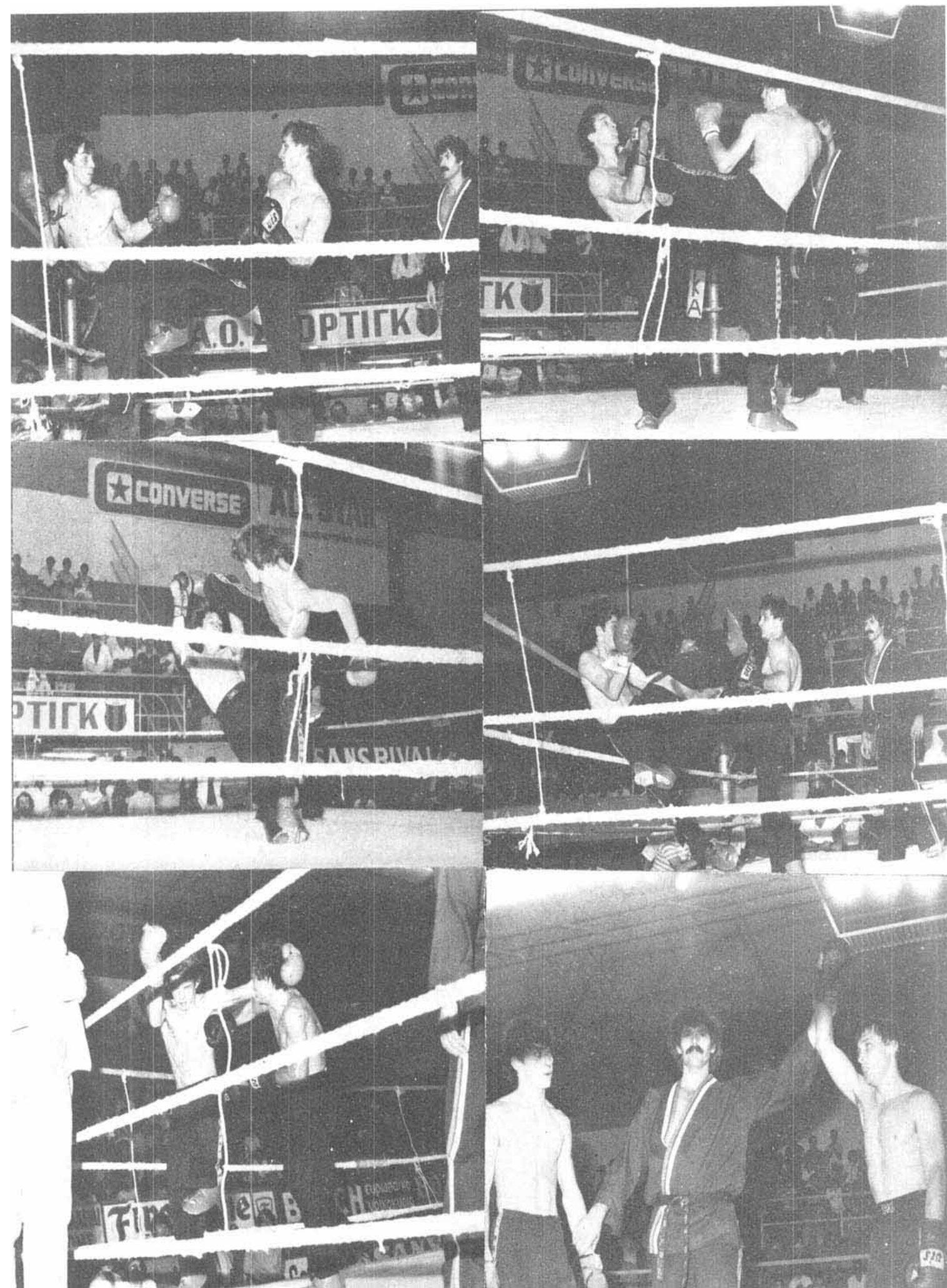
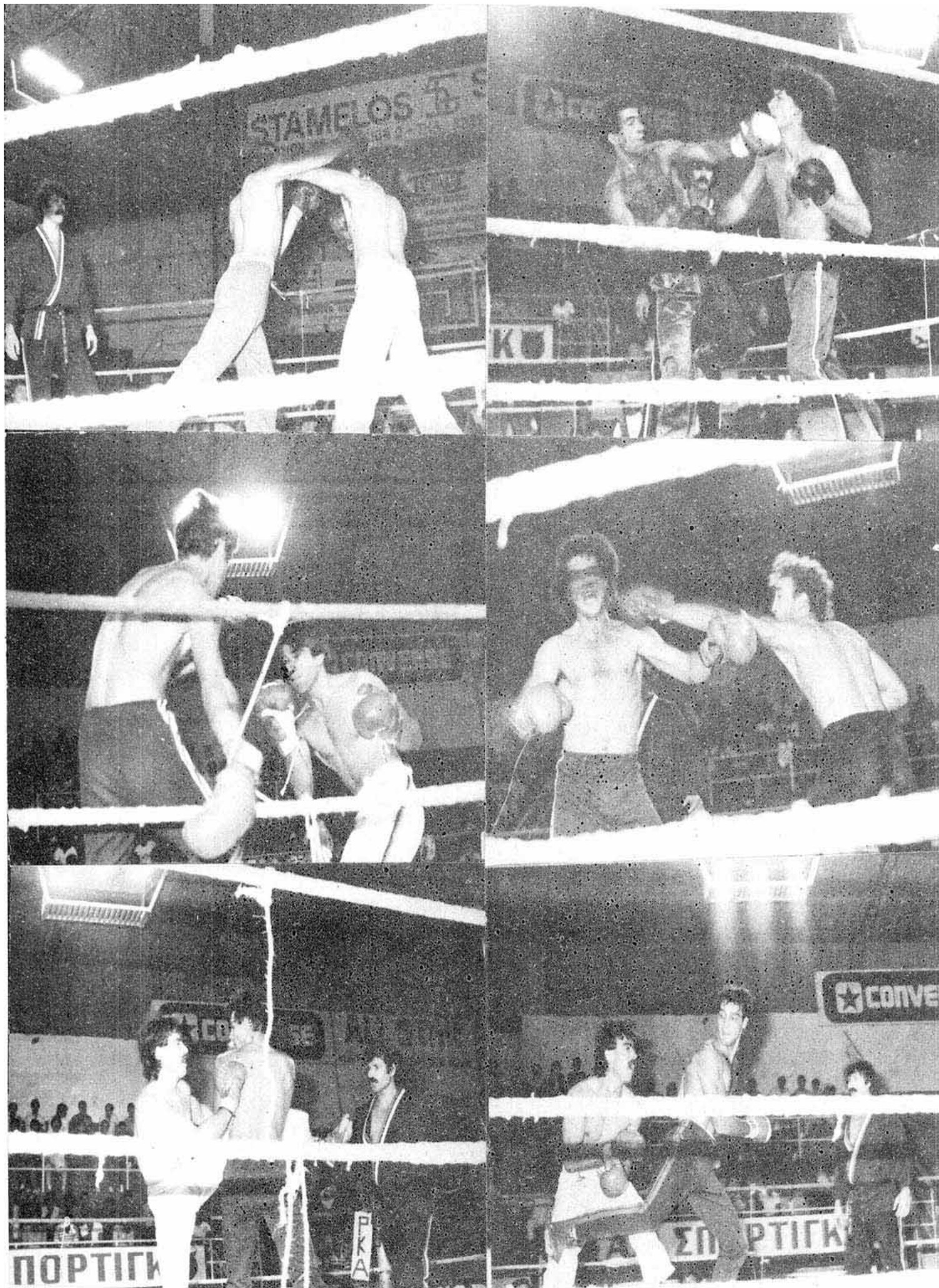
## Η ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Η εκδήλωση άρχισε με παρουσίαση τεχνικών αυτοάμυνας από το μικρό Σ. Ασβεστά (6 χρόνων) και συνεχίστηκε με αγώνες σέμι-κόντακτ από μικρούς (8-11 χρόνων) μαθητές της σχολής του Κ.Λιακόπουλου. Έπαιξαν οι Α.Πάντος εναντίον Σ.Τσίρτη (νίκησε), Α.Γκριτσάκης εναντίον Κ.Σφακιανάκη (νίκησε), Ιακ. Δαμίγος εναντίον Μαν.Μιχαήλ (νίκησε), Γ.Ευθυμιάδης (νίκησε) εναντίον Νάσου Ατέσογλου και Ιάσ.Ζαφείρης (νίκησε) εναντίον Γ. Τριμένου.

Κάπου ενδιάμεσα έγινε επίδειξη τεχνικών αυτοάμυνας από μαθητές της σχολής του Κ. Λιακόπουλου. Πήραν μέρος οι Βούλα Ιωακειμίδου, Χρ. Γιαννούλης, Γ.Βασιλάκης και Στρ.Τσακίρης. Εντύπωση έκανε η Ιωακειμίδου αν και οι τεχνικές της ήταν ακόμα λίγο ατελείς. Επίσης έκανε επίδειξη τεχνικών αυτοάμυνας ο Κ.Λιακόπουλος με τρεις μαθητές του.

Στους αγώνες των μικρών παιδιών παρατηρήσαμε εντυπωσιακή αγωνιστικότητα αλλά και αρκετή σκληρότητα (και ζόρι και ξύλο και άνοιξαν και μύτες) απαράδεκτη για αυτή την ηλικία. Αυτό μας εδραίωνει την πεποίθηση πως το φουλ-κόντακτ είναι τελείως ακατάλληλο για μικρά παιδιά, γιατί αποτυπώνει ανεξήγητα στην ασχημάτιστη ακόμα προσωπικότητά τους διαστρεβλώνοντας τις κρίσεις τους για τις αξίες της ζωής. Το μικρό παιδί δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει πως το να χτυπηθεί με τον αντίπα-





λό του είναι μόνο και μόνο ένας αγώνας που αρχίζει με το καμπανάκι και ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ με το καμπανάκι. Η προσπάθειά του γίνεται πείσμα και το πείσμα μίσος που αφήνει σημαντικά κατάλοιπα. Η γνώμη μας.

Μετά από τους αγώνες των μικρών και τις επιδείξεις αυτοάμυνας μπήκαμε στο ζουμί. Οι αγώνες άρχισαν και όλοι ήταν καλύτεροι από προηγούμενες φορές. Οι αθλητές γενικά πιο δυνατοί, πιο προπονημένοι, πιο "μπασμένοι" στο πνεύμα του φουλ-κόντακτ. Εξαιρέσεις ελάχιστες.

Οι αγώνες άρχισαν με τους Στ. Θεοδωρακόπουλο εναντίον Θαν. Καλογιάννη στα 64-67 κ. Νίκησε ο πρώτος με τεχνικό νοκ-άουτ.

Στη συνέχεια, Κ. Ιωακείμης εναντίον Γ. Τατάρη στα 74-78 κ. και 3 γύρους. Νίκησε ο Ιωακείμης στα σημεία.

Φώτης Τσολάκης εναντίον Στεφ. Τρανίδη στα 64-67 κ. και 3 γύρους. Νικητής ο δεύτερος στα σημεία που ενθουσίασε και τους θεατές.

Κώστας Πατρίκιος εναντίον Στέλιου Μάϊνα στα 58-61 κ. και 2 γύρους. Ισοπαλία.

Χρ. Γούτσος εναντίον Χρ. Παλπάνη στα 55-58κ και 2 γύρους. Νίκησε ο πρώτος με τεχνικό νοκ-άουτ.

Βασ. Κουλούρης εναντίον Μιχ. Δρόσου στα 67-70 κ. και σε 3 γύρους. Ισοπαλία.

Κυριάκος Παρασίδης εναντίον Θεόδωρου Χατζηπιρπιδίδη στα 74-78 κ. και σε 4 γύρους. Φανερά ανώτερος ο Παρασίδης έδειχνε από την αρχή πως θα νικούσε (του έλειπαν όμως τα δυνατά και αποφαι-

στικά χτυπήματα). Ο Χατζηπιρπιδίδης τραυματίστηκε στο γόνατο και από κάπου και μετά δεν μπόρεσε να συνεχίσει, χάνοντας έτσι με τεχνικό νοκ-άουτ.

Γιώργος Νικολαΐδης εναντίον Δώρου Μουρατίδη του Ταε-κβον-ντο ο πρώτος, του Τανγκ-σου-ντο ο δεύτερος. Αργός αλλά σταθερός και μαχητικός ο Μουρατίδης κράτησε μια ανωτερότητα σε όλο τον αγώνα. Γρήγορος αλλά με ελαττώματα στη φύλαξη και στις επιθέσεις του ο Νικολαΐδης δέχτηκε περισσότερα χτυπήματα από όσα έδωσε. Έδειξε και αντιαθλητική συμπεριφορά σε θέμα που δημιουργήθηκε οπότε ο διαιτητής Κ. Λιακόπουλος διέκοψε τον αγώνα και έδωσε τη νίκη με τεχνικό νοκ-άουτ στον Μουρατίδη.

Και ο αγώνας της βραδυάς: Γιάννης Κακαράκης εναντίον Γιάννη Βαταλάχου στα 58-61 κιλά και για τον επίσημο τίτλο του πρωταθλητή Ελλάδας σ' αυτή την κατηγορία (για την ΡΚΑ πάντα). Πολύ καλοί κι οι δύο με καλύτερο τον Κακαράκη. Δυνατός, σκληρός και μαχητικότερος ο Βαταλάχος έπαιξε σε ίσους όρους τον Κακαράκη, ο οποίος οφείλει τη νίκη του καθαρά στις τεχνικές ποδιών του στυλ του, όχι για τί μ' αυτές έδωσε τα καίρια χτυπήματα, αλλά γιατί η εντυπωσιακή και δυνατή εκτέλεσή τους αποπροσανατόλισαν τη φύλαξη του Βαταλάχου αφήνοντας δρόμο για τα χτυπήματα χεριών του Κακαράκη.

Ο αγώνας τελείωσε στον 4ο γύρο με τεχνικό νοκ-άουτ υπέρ του Κακαράκη, ο οποίος ανακηρύχθηκε από τον διοργανωτή κ. Λιακόπουλο και επίσημος πρωταθλητής Ελλάδας στην κατηγορία των 58-61 κιλών (πάντα για την ΡΚΑ).

Θύμιος Περισίδης

## ΑΓΩΝΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ-ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΟΠΩΣ ΜΑΣ ΤΙΣ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΣΥΛΛΟΓΟΙ, ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΑΠΟ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Για όλους τους Συλλόγους, τις Σχολές και τα Γυμναστήρια:

Στείλτε μας νέα και φωτογραφίες για τις δραστηριότητές σας. Ευχαρίστως θα τα δημοσιεύουμε (πάντα βέβαια μέσα στα λογικά πλαίσια.)

## ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ, ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΣΙΝΤΟΚΑΝ από τα Ιωάννινα

Κύριε Περισίδη,

Σας είχα επισκεφθεί πριν λίγο καιρό στα γραφεία σας και είχαμε μια συζήτηση για το SHIDOKAN KARATE στην Ελλάδα. Κατόπιν εντολής του SHIHAN S. H. Jones σας αναφέρω τα εξής για να ξεκαθαρίσω τη κατάσταση. Οι σχολές: στον Βόλο με τον Φώτη Ζαμπέτογλου (1ο DAN), στην Κόρινθο με τον Καρούμπαλη Ιωάννη (1ο DAN), στο Αιγάλεω με τον Δρόσο Μιχαήλ (1ο DAN) είναι προσχωρημένες στο KARATE SHIDOKAN μαζί επίσης με τις υπόλοιπες μαύρες ζώνες Τζουμένας Απόστολος, Σκυλοδήμος Ηλίας, Τιμολέων Κατσούρας (3ο DAN) και Γεωργακοπούλου Αθανασία: Με λίγα λόγια ακολούθησαν όλοι όσοι ήταν στο KYOKUSHIN εκτός τους Κοσμίδη (Βόλος), Μπούκας (Γιάννενα) οι οποίοι έμειναν στο KYOKUSHIN, ο μεν Κοσμίδης με πτυχίο 1ο DAN, ο δε Μπούκας χωρίς πτυχίο του 1ου DAN στο KYOKUSHIN απ' τον κύριο S. Jones όταν αυτός ήταν στο KYOKUSHIN.

Το δυναμικό μαθητών στη σχολή "SHIDOKAN KARATE DO AND KICK BOXING" αριθμεί γύρω στους 90 μαθητές και η προπόνηση γίνεται σε σωστά επίπεδα

μια και ακολουθείται η μέθοδος εξάσκησης του κυρίου S. Jones.

Με έκπληξη είδαμε στο τεύχος (1 τόμος 7) φωτογραφίες που έστειλε ο Γ. Μπούκας. Για να καταλάβετε και σεις σε τι σύγχυση βρίσκεται σας αναφέρω ότι ενώ δηλώνει ότι γίνεται επίδειξη KARATE "KYOKUSHIN" τα διακριτικά στις φόρμες είναι του SHIDOKAN KARATE μια και μεις είχαμε προσχωρήσει, ήδη απ' τις 2 Μαΐου στο SHIDOKAN, ενώ η επίδειξη έγινε στις 27 Μαΐου και προφανώς η επίδειξη ήταν SHIDOKAN και όχι KYOKUSHIN.

Όσον αφορά το φαινόμενο Κοσμίδη φαίνεται ότι ο άνθρωπος αεροβατεί και ονειρεύεται ότι είναι αρχηγός του KYOKUSHIN στην Ελλάδα και διαφημίζεται με 2 DAN στα περιοδικά (Στο KYOKUSHIN). Οφείλω να σας πω τα κάτωθι:

Ο Κοσμίδης πήρε το 1ο DAN στο KYOKUSHIN το 1980 από τον S. Jones, και πήρε το 2ο DAN στο SHIDOKAN μετά τη γνωστή αλλαγή που έγινε στο στυλ. Τώρα υποστηρίζει ότι έχει 2 DAN στο KYOKUSHIN. Πώς γίνεται αυτό;

Σας στέλνω 3 φωτογραφίες από τη σχολή σε (αγώνα) Fight. Παρακαλώ να δημοσιεύσετε το γράμμα και τις φωτογραφίες. Σας χαιρετώ με αισθήματα φιλίας και συνεργασίας.

Μετά τιμής  
SODAN ΣΠΥΡΟΣ ΚΟΛΟΒΟΣ



Από τα Γιάννενα



### ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ από το ΒΟΛΟ

Αγαπητέ κ. Περισίδη,

Μετά από εντατική, σκληρή προπόνηση των αρχαρίων μαθητών μου, έκανα τις προβλεπόμενες εξετάσεις, στο εθνικό Γυμναστήριο Βόλου, ενώπιον των οικείων των και πλήθος κόσμου, την 18-9-83, ημέρα Κυριακή. Πριν αρχίσουν οι εξετάσεις έγινε και μια μικρή επίδειξη των παλαιών μαθητών μου στα ΚΑΤΑ, τεχνικές full contact, TAMESHIVARI, αγώνες και τέλος η αθλήτρια Σίμου Κατερίνα 4 KYU (πράσινη ζώνη) έδειξε τις καλύτερες τεχνικές αυτοάμυνας, ισοσάξεις με αυτές των μεγάλων dojo της Ιαπωνίας.

Στις εξετάσεις παρευρέθη και η παλιά συναθλήτριά μου Γεωργακοπούλου Σία, 1ο DAN, η οποία με βοήθησε με την παρουσία της και έδειξε ότι υπάρχουν αθλητές που ενδιαφέρονται πραγματικά για το KYOKUSHIN. Οι εξετάσεις ήσαν πολύ αυστηρές και έγιναν σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ομοσπονδίας, οι δε βαθμοί που δόθηκαν ήσαν 10-9-8 KYU. Οι μαθητές που επέτυχαν είναι:

Αγγελέτος Νίκος	9 KYU	(Μισή Μπλέ)
Χρησικού Κων/νος	8 KYU	(Μπλέ)
Τουφεξή Μαρία	8 KYU	(Μπλέ)
Τσαντού Πόπη	8 KYU	(Μπλέ)
Βουτσινάς Βαγγέλης	9 KYU	(Μισή Μπλέ)
Χριστίδη Ελένη	8 KYU	(Μπλέ)
Χριστίδη Γιώτα	9 KYU	(Μισή Μπλέ)
Αιστράτη Γεωργία	9 KYU	( " )
Πατοπούλου Ελένη	8 KYU	(Μπλέ)
Δημητρίου Δημήτριος	9 KYU	(Μισή Μπλέ)
Καρκαχάς Νέστωρ	9 KYU	( " )

Μήτας Χρήστος	9 KYU	( " )
Μπατάνης Χρήστος	9 KYU	( " )
Σκούρτη Πολυξένη	9 KYU	( " )
Ζήσης Γιώργος	9 KYU	(Μισή Μπλέ)
Δαμήγου Αικατερίνη	9 KYU	( " )
Δαμήγου Φωτεινή	9 KYU	( " )
Τυχερού Νίκη	9 KYU	( " )
Καμπούρογλου Απόστολος	9 KYU	( " )
Σκούρας Χρήστος	9 KYU	( " )
Σκούρα Ανδρομάχη	9 KYU	( " )
Παπακωσταντίνου Νίκος	9 KYU	( " )
Γώγας Ζήνων	8 KYU	(Μπλέ)
Γκαβαρδίνας Νίκος	8 KYU	( " )
Τυχερού Μάκης	8 KYU	( " )
Τσιλίκος Κων/νος	9 KYU	(Μισή Μπλέ)
Πελιχού Μαρία	9 KYU	( " )
Μιχάλη Σόνια	9 KYU	( " )
Μιχάλης Χρήστος	9 KYU	( " )
Ζουρντζής Άλκης	9 KYU	( " )
Κρικέλη Αργίτα	9 KYU	( " )

Σας στέλνω και 2 φωτογραφίες από τις προσπάθειες των μαθητών μου να πετύχουν και σας παρακαλώ να τις βάλετε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ, όπως πάντα. Σας ευχαριστώ και πάλι για την φιλοξενία σας στο περιοδικό και θέλω να πιστεύετε ότι θα είμαι θερμός υποστηρικτής σας στις προσπάθειές σας να διαφωτίσετε και να ενημερώσετε το κοινό γύρω από τις πολεμικές τέχνες και αυτούς που πραγματικά τις εκπροσωπούν.

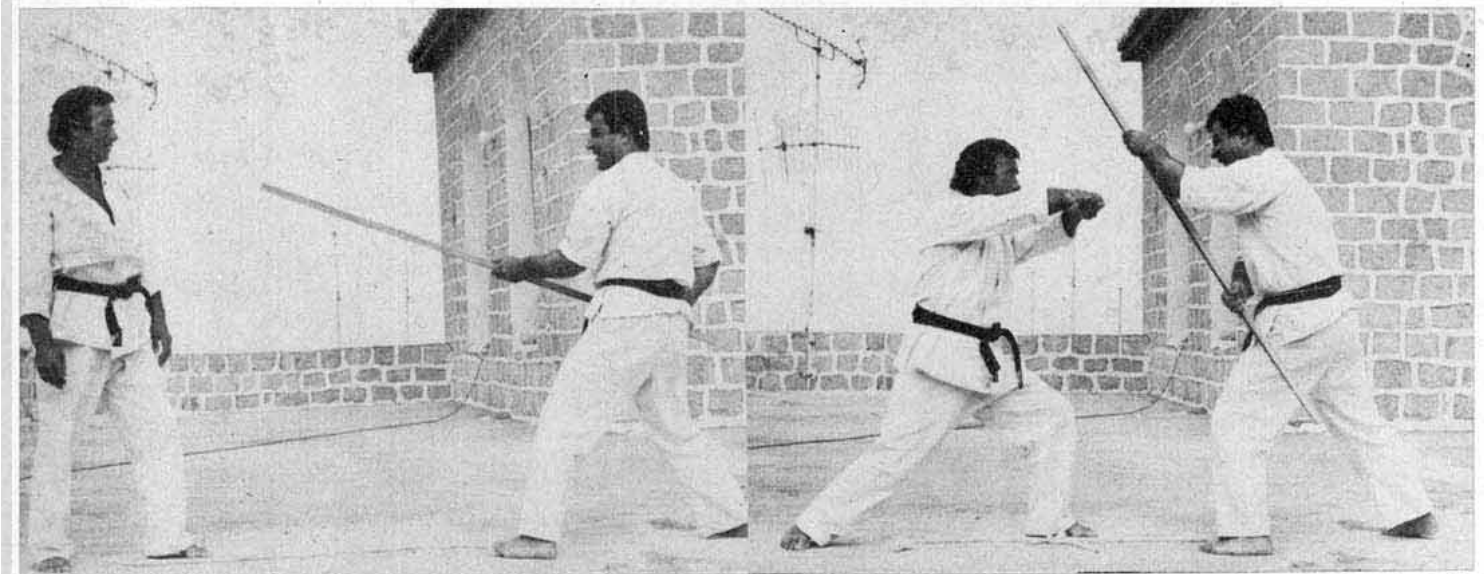
Με ειλικρίνεια και εκτίμηση  
Γιώργος Κοσμίδης  
2ο DAN  
KYOKUSHINKAI-KAN



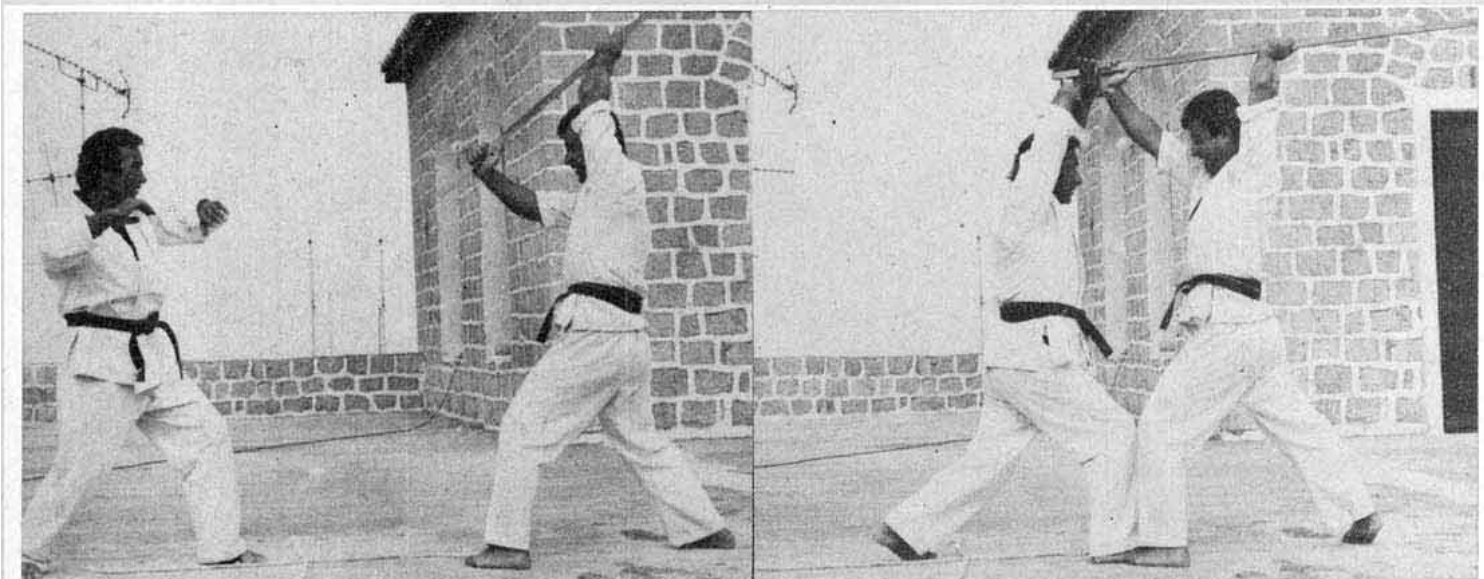
Από το Βόλο

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΙΝΟ ΤΑΜΑΚΑΡΟ, 6 ΝΤΑΝ ΣΟΤΟΚΑΝ  
ΚΑΙ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΣΑΡΑΦΗ, 3 ΝΤΑΝ

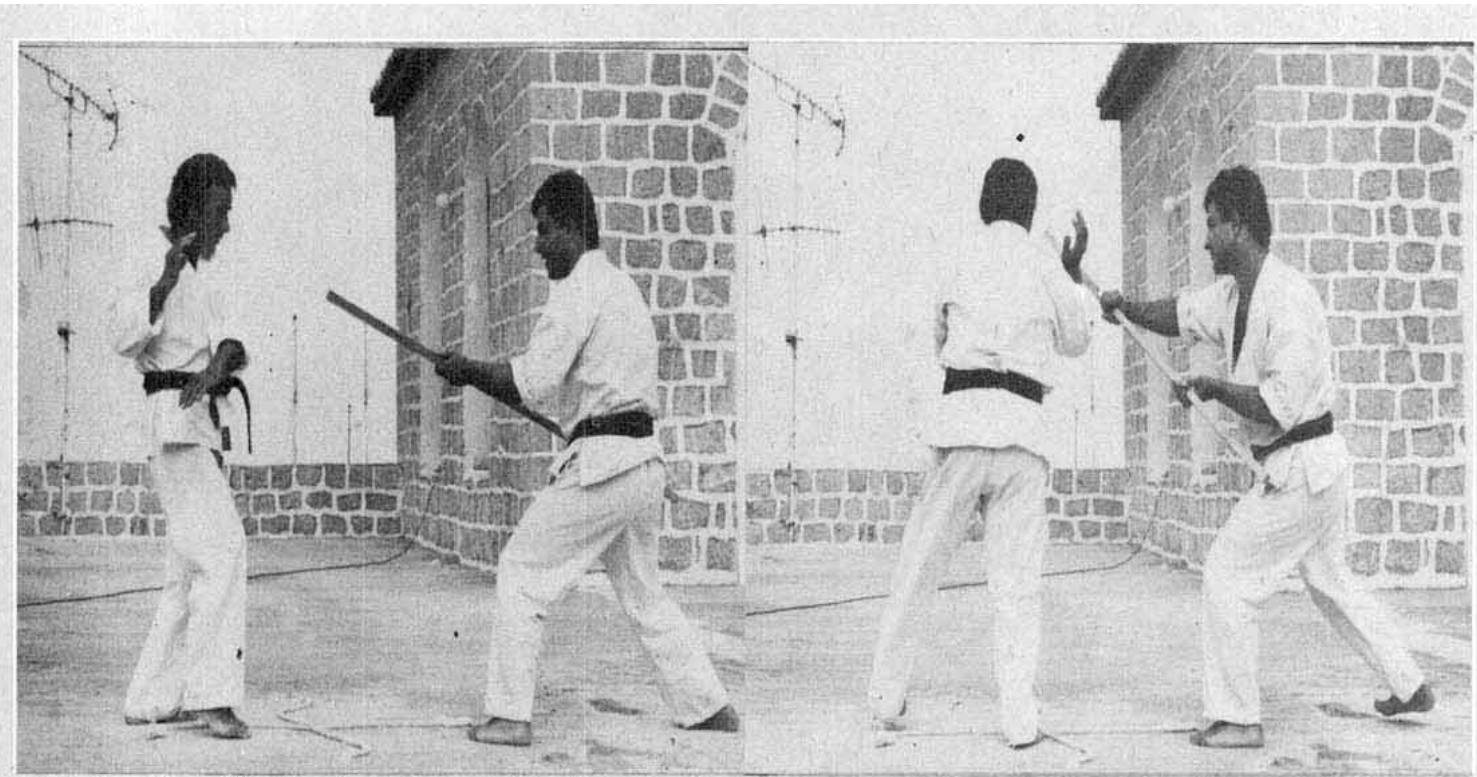
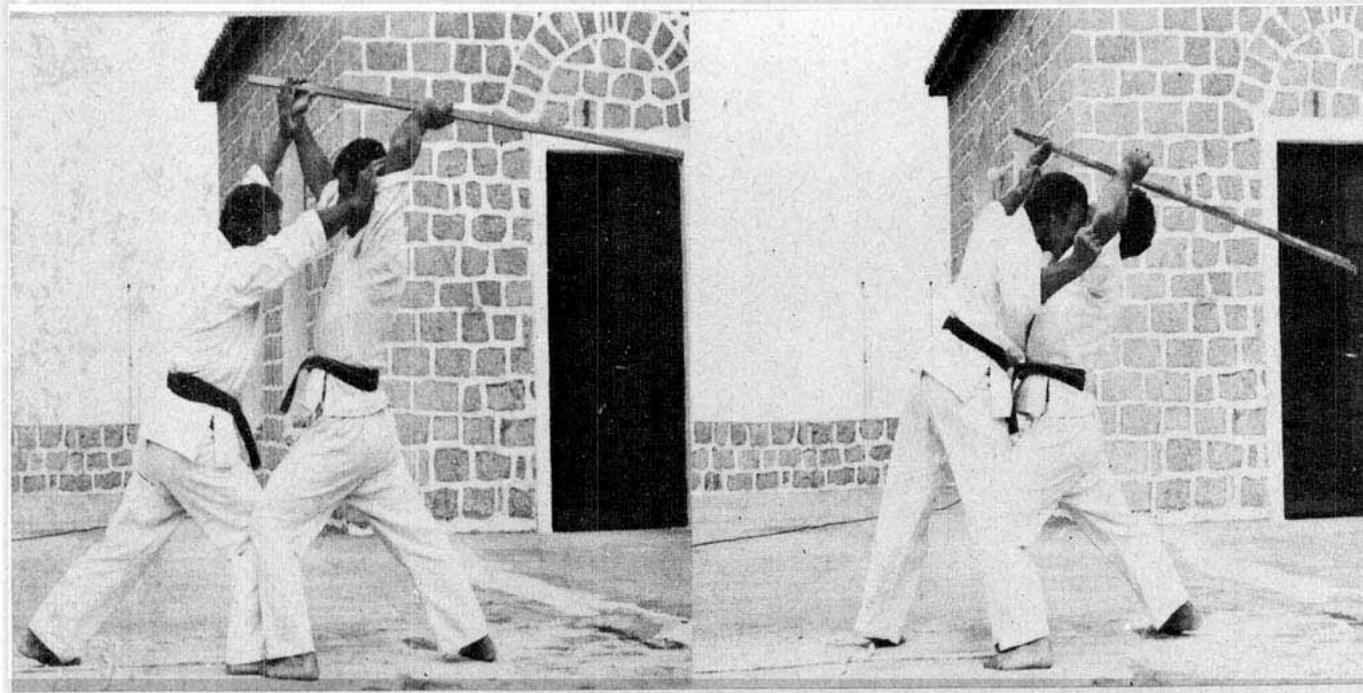
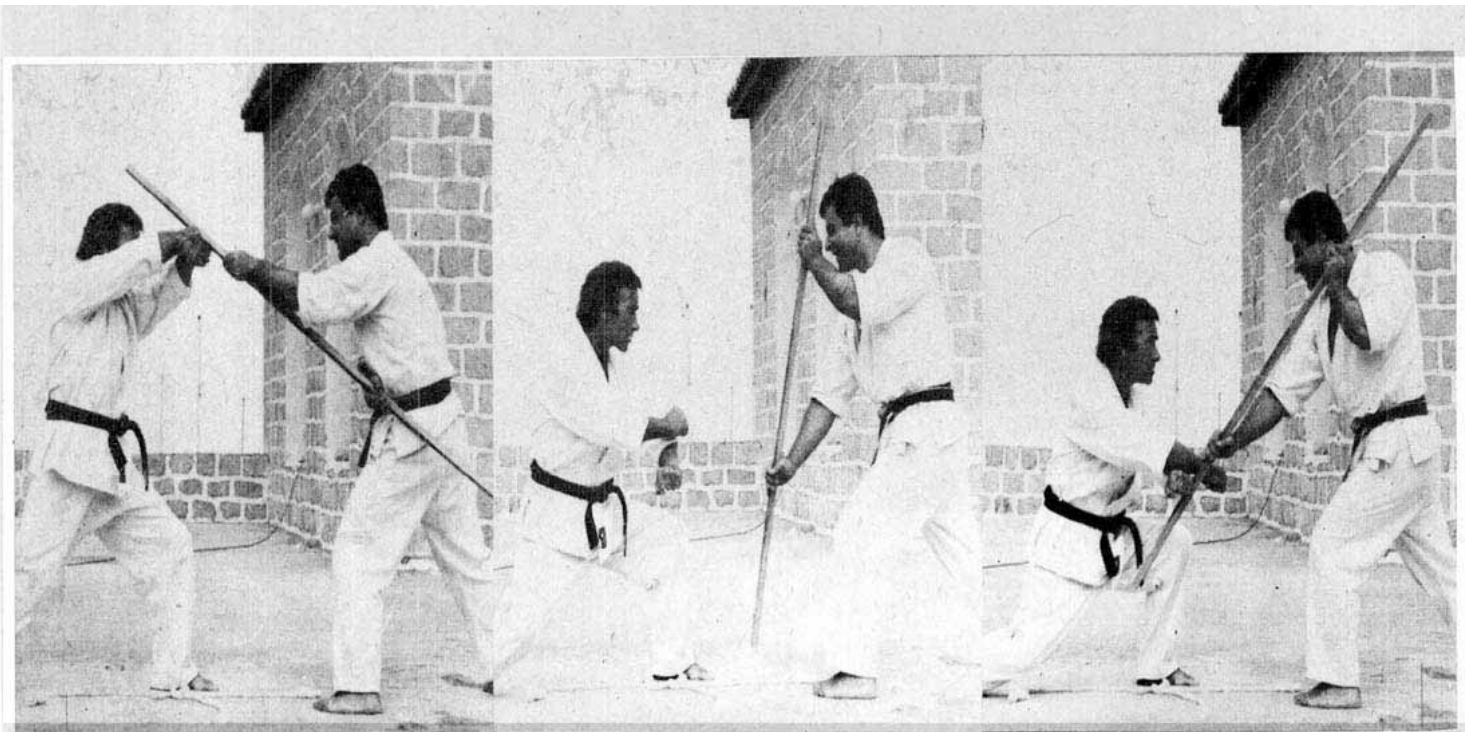


Ν. ΤΑΜΑΚΑΡΟ: Ο αντίπαλος που ξέρει να χειρίζεται το μακρύ ραβδί είναι πολύ επικίνδυνος. Με μεγάλη προσοχή και από μακριά αποκρούω τις επιθέσεις του. Τον πλησιάζω για να χτυπήσω με διάφορους τρόπους.

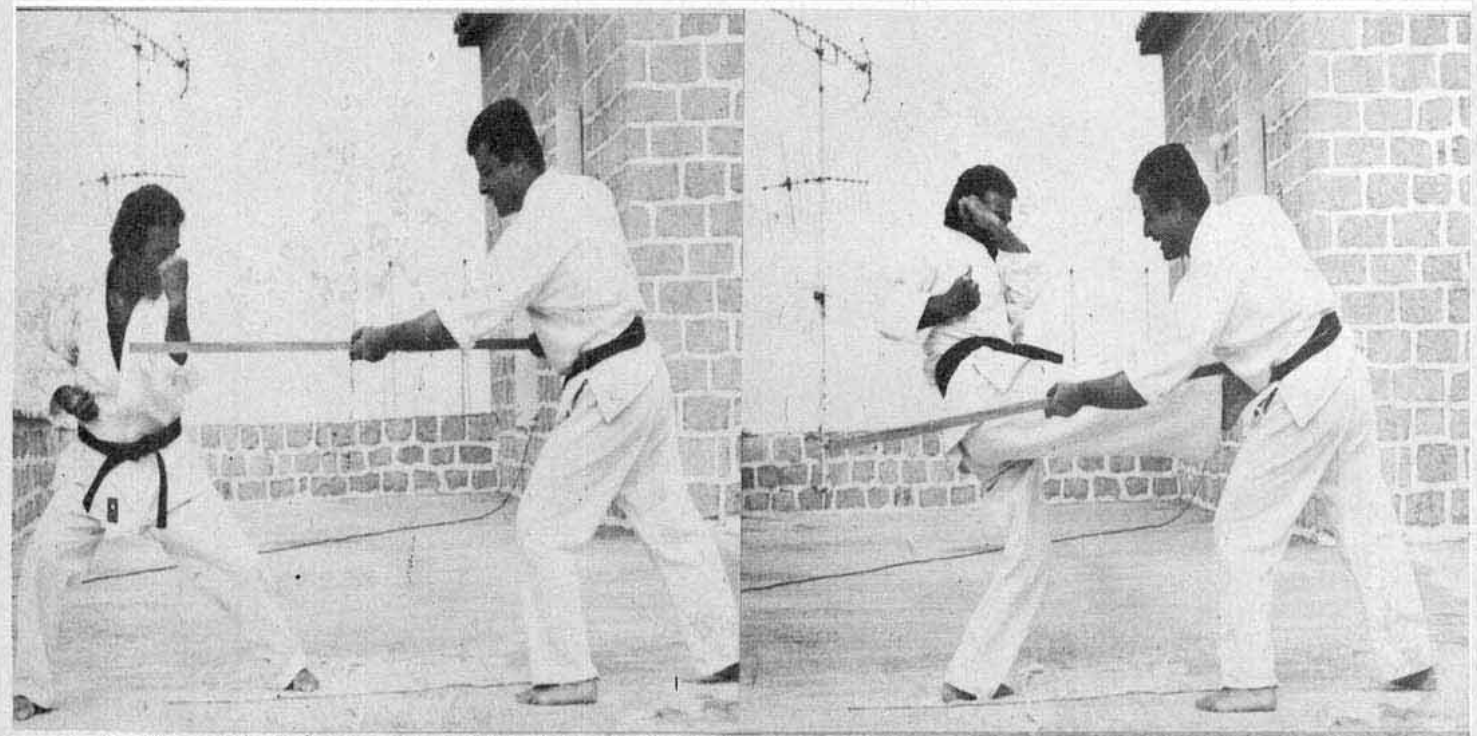


1.- Μπαίνω ταχύτατα μαζί με το σήκωμα του ραβδιού, όταν θέλει να με χτυπήσει από πάνω. Του πιάνω τα χέρια για να μη με χτυπήσει με την κάτω άκρη του ραβδιού και τον τραβάω δίνοντάς του μια γερή κεφαλιά στο πρόσωπο.



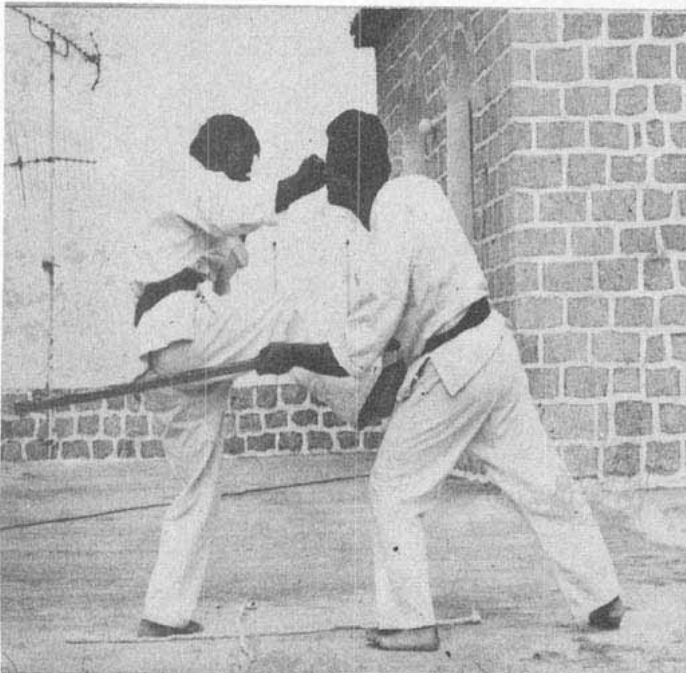
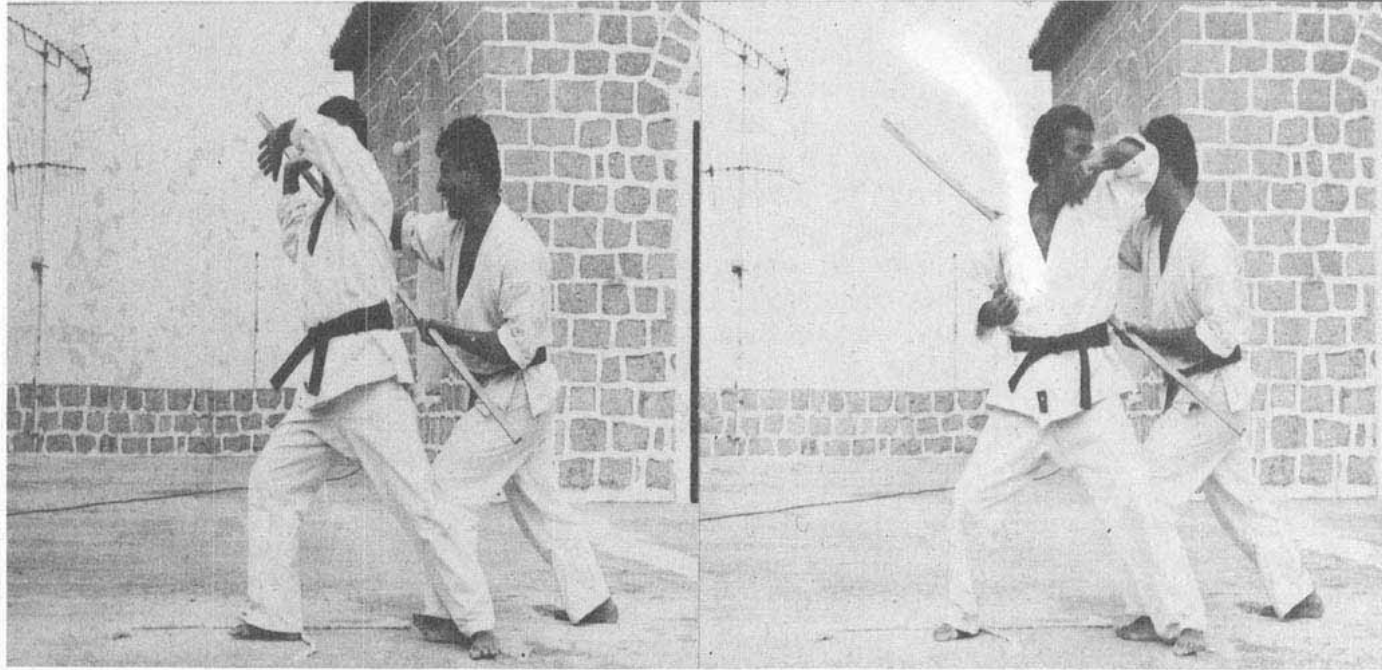


2.- Σε πλάγιο χτύπημα του ραβδιού,στριφογυρίζω, αποκρούω και χτυπώ με τον αγκώνα.



3.- Σε ευθύ χτύπημα του ραβδιού,αποκρούω στα πλάγια και μπαίνω όλος μέσα χτυπώντας τον με πόδια και χέρια.

# ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ: Η ΠΙΟ ΣΩΣΤΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ



Στα πλαίσια της προσπάθειάς μας να βάλουμε σε μια λογική τάξη τα κριτήρια με τα οποία εσείς διαλέγετε τα όργανα με τα οποία θα γυμναστείτε, αποφασίσαμε να σας δώσουμε μερικές απόψεις μας για το πώς πρέπει να σκέπτεστε πριν αγοράσετε.

Πρώτ' απ' όλα πάρτε το απόφαση πως πέρασε η εποχή που κάποιος μπορεί να γυμνάζεται με βάρη φτιαγμένα από σωλήνα του νερού σαν μπάρα και δυο μεγάλες κονσέρβες (ή γκαζοντενεκέδες) με τσιμέντο στις άκρες της σωλήνας.

Σήμερα κυκλοφορούν σε όλη την Ελλάδα και σε διάφορα καταστήματα αθλητικών ειδών βάρη, μπάρες και όργανα πολύ προσιτά (οικονομικά) σε σχέση με το κόστος των άλλων μας δραστηριοτήτων. Ακόμα και για όσους από σας δεν διαθέτουν αρκετά χρήματα, η αγορά ορισμένων βασικών οργάνων γυμναστικής αξίζει μια θυσία γιατί είναι η καλύτερη και οικονομικότερη επένδυση, γιατί αποδίδει άμεσα στη σωματική υγεία και γιατί γεμίζει τις ελεύθερες ώρες σας με ωφέλιμη και ανέξοδη απασχόληση κάνοντάς σας έτσι οικονομία από πολυέξοδες δραστηριότητες και διασκέδασεις.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η γυμναστική στο σπίτι ή στο γυμναστήριο πρέπει να μπει μόνιμα στη ζωή μας, όποιας ηλικίας κι αν είμαστε. Τα προβλήματα αυτής της «ένταξης» εντοπίζονται στο χώρο, στο χρόνο και στο χρήμα.

Το καλό γυμναστήριο και ο καλός προπονητής είναι η ιδανική λύση, αλλά θέλει χρόνο και χρήμα. Όποιοι μπορούν, με γειά τους με χαρά τους και τους ζηλεύουμε κιόλας. (Μένει να διαλέξουν το γυμναστήριο.) Η αμέσως δεύτερη λύση είναι 3-4 φίλοι μαζί να οργανώσουν ένα μικρό χώρο με όλα τα απαραίτητα όργανα. Είναι μια λύση στα πλαίσια του δυνατού που ήδη την εφαρμόζουν πολλοί. Η τρίτη δυνατή λύση είναι το «οικογενειακό γυμναστήριο», όπου διατίθεται ένα δωμάτιο του σπιτιού για κατάλληλο εξοπλισμό και απ' όπου περνάει όλη η οικογένεια ή έστω τα περισσότερα μέλη της. Αυτό αν θα μπορούσε να διαδοθεί θα ήταν ένα φοβερά θετικό στοιχείο για την κοινωνία μας. Η τέταρτη λύση είναι μόνοι σας και ό,τι καταφέρετε (όλα καταφέρονται με επιμονή και υπομονή).

Μετά από τη χάραξη της γραμμής που θα κρατήσετε στο θέμα, και για τ'εσάς που δεν θα πάτε σε γυμναστήριο, μένουν οι επί μέρους αποφάσεις χώρου, χρόνου, εκλογής και τοποθέτησης οργάνων. Από αυτές θα σας βοηθήσουμε στις σκέψεις για την εκλογή των οργάνων.

Για άτομα (άντρες ή γυναίκες) που δεν έχουν διαθέσιμο χώρο θα προτείναμε τα μικρότερα γυμναστικής δωματίου και κατά προτίμηση όσα ρυθμίζονται. Παραδείγματα: **Για γυναίκες:** Δίσκος μέσης, ελατήριο στήθους (Σούπερ ΒΤ), κορίνες, λυγίζόμενο ελατήριο, μαζί πάουερ, ελατήρια εκτάσεων, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι. **Για άντρες:** δίσκος μέσης, ελατήρια εκτάσεων, κορίνες, λυγίζόμενο ελατήριο, μαζί πάουερ, μονόζυγο πόρτας, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι, ψαλίδια παλάμης.

Για ένα «οικογενειακό γυμναστήριο» για όλες τις ηλικίες, για τα δύο φύλλα και για όλη σας τη ζωή, προτείνουμε (έντονα και επειγόντως γιατί ακριβαίνουν): Ένα στατικό ποδήλατο ή ένα κυλιόμενο διάδρομο για τζόγκιν (ή απλό περπάτημα για μεγάλης ηλικίας άτομα), μια κωπηλατική, έναν μάντα μασάζ και μια φόρμα αδυνατίσματος για όσους τη χρειάζονται. Σ' αυτά μπορούν να προστεθούν και μικρότερα γυμναστικής δωματίου.

Για όσους αγαπάνε τη γυμναστική με βάρη που είναι οι περισσότεροι και οι πιο ενεργητικοί θα προτείναμε το γνωστό «σκέψου πριν αγοράσεις». Πραγματικά, η κατηγορία αυτή έχει ανθρώπους που γυμνάζονται περισσότερο, αγοράζουν όργανα περισσότερο και κάνουν περισσότερα ... λάθη στις αγορές τους.

Για τους φίλους μας αυτούς έχουμε τις επόμενες σκέψεις:

Όλα τα είδη και όργανα γυμναστικής έχουν χοντρικά τέσσερα χαρακτηριστικά:

- **το υλικό** από το οποίο είναι κατασκευασμένο το όργανο.
- **τη σχεδίαση**, δηλαδή το σωστό σχέδιο χρήσης του οργάνου για τους μύες που προορίζεται αυτό το όργανο να γυμνάσει.
- **τη λειτουργικότητα**, δηλαδή την κατάλληλη κατασκευή βάσει της σωστής σχεδίασης του οργάνου ώστε αυτό να είναι εύχρηστο και όχι προβληματικό κατά τη χρήση του.
- **το φινιρίσμα**, δηλαδή την εξωτερική παρουσίαση των διαφόρων μερών του οργάνου (χρωματισμός, ταπετσαρία κτλ.)

Φυσικά όσο καλύτερης «ποιότητας» είναι τα παραπάνω χαρακτηριστικά τόσο πιο ακριβό είναι το όργανο. Εδώ είναι που θα μπει ο παράγοντας «χρήμα» που θα σας δεσμεύσει.

**Αλλά πώς πρέπει να σκεφθείτε;**

Πολλοί λένε «Δε βαρύνεται, όλα κάνουν την ίδια δουλειά. Θα πάρω το φθηνότερο». ΛΑΘΟΣ ΣΚΕΨΗ. Δεν κάνουν όλα την ίδια δουλειά. Παράδειγμα: το όμορφο όργανο σε τραβάει στη γυμναστική γιατί σε ευχαριστεί όταν το χρη-

σιμοποιείς, ενώ το άσχημο επιδρά ψυχολογικά και σε αποθεί χωρίς να το καταλαβαίνεις μέρα με τη μέρα, ώπου κάποτε νομίζεις ότι βαρέθηκες τη γυμναστική ενώ στην ουσία σε έδιωξε το ίδιο το όργανο. Άλλο παράδειγμα: το «φθηνό» όργανο κάνει 3.000 δρ. και κρατάει δύο χρόνια, ενώ το «ακριβό» κάνει 4.500 δρ. (λόγω υλικού) και κρατάει τέσσερα χρόνια με την ίδια χρήση. Ποιο είναι το πραγματικά πιο φθηνό; Αυτά τα παραδείγματα και άλλα παρόμοια πιστεύουμε πως σας πείθουν για μια δεύτερη σκέψη πριν αγοράσετε. ΟΧΙ λοιπόν το φθηνότερο, ΟΧΙ το ακριβότερο, ΨΑΞΤΕ για το ΚΑΛΥΤΕΡΟ.

Για να εκτιμήσετε όμως τη σχεδίαση και τη λειτουργικότητα πρέπει να έχετε γνώσεις και πείρα. Αν δεν έχετε γνώσεις και πείρα, πάρτε τη γνώμη κάποιου φίλου σας που έχει. Αν δεν έχετε τέτοιο φίλο τότε διαλέξτε κατασκευαστή που να εμπνέει εμπιστοσύνη. (Παράδειγμα: το ΔΥΝΑΜΙΚΟ!).

Για να εκτιμήσετε το υλικό και το φινιρίσμα πρέπει να δείξετε δυο-τρεις κατασκευές εσείς οι ίδιοι πριν αγοράσετε.

Μάθετε να κρινετε λοιπόν πριν αγοράσετε και διαλέξτε το καλύτερο ακόμα και με μικρή οικονομική σας «συμπίεση». Άλλωστε παίρνετε όργανα που θα τα έχετε για χρόνια.

**ΑΥΤΑ ΤΑ ΟΡΓΑΝΑ  
ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ  
(και άλλα πολλά βέβαια)**

Με αυστηρή επιλογή σε ό,τι κυκλοφορεί στην αγορά και με υπευθυνότητα, ακρίβεια και προσοχή σε ό,τι κατασκευάζουμε οι ίδιοι, έχουμε να σας προσφέρουμε τα επόμενα είδη και όργανα τιμές των οποίων θα βρείτε στον τιμοκατάλογο στο τέλος του τεύχους:

**Βάρη και Μπάρες:** Τα χυτά βάρη σε δίσκους ή αλτήρες που κυκλοφορούν στην αγορά διακρίνονται σε 3-4 ποιότητες ανάλογα με τον κατασκευαστή. Εμείς διαθέτουμε την καλύτερη ποιότητα σε πολύ καλή τιμή. Σκεφθείτε πως τα βάρη αγοράζονται μια φορά για όλη σας τη ζωή. Μη διαλέγετε λοιπόν τα φθηνότερα και χειρότερα που βγάζουν το χρώμα και το χρώμα τους στα χέρια σας. Διαθέτουμε επίσης και τα πρεσαριστά μαύρα βάρη που βγάζει ένας μόνο κατασκευαστής.

Οι μπάρες που κυκλοφορούν στην αγορά διακρίνονται σε δύο είδη: σ' αυτές που έχουν διάμετρο 27 χιλιοστών και είναι χρωμιωμένες και σ' εκείνες που έχουν διάμετρο 28 χιλιοστών και δεν είναι χρωμιωμένες (έχουν μόνο

τη γυαλάδα της καλιμπρέ σιδερόβεργας). Στις μπάρες των 27 χιλ. μπαίνουν τα βάρη (δίσκοι) 4-5 διαφορετικών κατασκευαστών με όλες τις διαβαθμίσεις των κιλών 1-1,25-2,2,5-3-4-5-6-7,5-10-12,5-15-20, ενώ στις μπάρες των 28 χιλ. (που τις βγάζει μόνο ένας κατασκευαστής) περνάνε οι χαμηλότεροι σε ποιότητα και τιμή δίσκοι (του ίδιου κατασκευαστή) με τις λιγότερες διαβαθμίσεις των 1,25-2,5-5-10-15-20 κιλών. Διαλέγετε και παίρνετε.

**Βάρη καρπών-αστραγάλων:** Σε βάρη 1-1,5 -1,6-2,3 κιλών.

**Γιλέκο πρόσθετου βάρους:** Με βάρη από 5 έως 18 κιλά.

**Ζώνη άρσης βαρών:** Από δέρμα πολύ καλής ποιότητας και με πάχος 8 χιλιοστά, ώστε να σας «κρατήσει» σίγουρα τη μέση ό,τι κι αν σηκώσετε.

**Ζώνη μεταλλική δικεφάλων:** Για όσους δεν έχουν χώρο αντικαθιστά τον πάγκο δικεφάλων.

**Ορθοστάτες** χρωματισμένοι ή πλαστικοποιημένοι για καλύτερη διατήρηση στο χρόνο.

**Πάγκοι κοιλιακών** που δεν καμπυλώνουν από το βάρος σας σε μια βδομάδα. Ακλόνητοι για χιλιάδες διπλώσεις σε δύο τύπους: για ΣΠίτια και ΓΥμναστήρια.

**Πάγκοι πιέσεων:** Ο γνωστός διπλός, σπαστός, φθηνός και ο γνωστός διπλός, σπαστός MULTI, με ορθοστάτες και δίζυγο, από ενισχυμένη σωλήνα και με ταπεσαρία έπιπλου.

**Πάγκος-ΣΥΝΘΕΤΟ:** Εδώ ότι και να πούμε είναι λίγο. Περιγράφεται ιδιαίτερα σε άλλη σελίδα και ήδη «στολίζει» πολλά σπίτια. Αν έχετε χώρο και χρήμα ΑΥΤΟΝ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ.

**Σιδεροπέδιλα:** Τα καλύτερα.

**Στραβόμπαρες:** Έχουμε τις φθηνές πλαίσιου σε δύο μεγέθη, αλλά και τη «μερακλίδικη» την συμπαγή.

**Φεγγαρόπαγκος:** Σπάνιο όργανο. Τον έχουμε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα.

**Βάση για βυθίσεις τετρακέφαλου:** Όργανο πρωτότυπο που μόνο εμείς έχουμε. Γυμνάζει τετρακέφαλο ποδιών χωρίς βάρη. Κατάλληλο για ΣΠίτια.

**Δίζυγο ψηλό και Όργανο άρσης ποδιών:** Για πρώτη φορά φτιάχτηκε από εμάς στην Ελλάδα. Απαραίτητο για κάθε ΓΥμναστήριο. Υπάρχει και το απλό δίζυγο για ΣΠίτια.

**Θήκες αλτήρων και δίσκων:** Δυνατές και μοναδικές κατασκευές για να μην πετιούνται τα βάρη σας δεξιά-αριστερά.

**Κωπηλατική βαρών:** Δυνατή και πρωτότυπη κατασκευή για ΣΠ ή και ενισχυμένη για ΓΥ.

**Μηχανή καρπών-πήχειων:** Φορτώνεται με βάρη και γυμνάζει καρπούς και πήχεις (ΣΠ ή και ΓΥ).

**Μηχανή πιέσεων ποδιών (Leg Press):** Κατασκευάζουμε την κατακόρυφη για ΣΠ και την Πλάγια για ΓΥ.

**Μηχανή για γάμπες:** Κατασκευάζουμε την όρθια ή και την καθιστή για ΓΥ.

**Μηχανή για μπροστινά σκουός (Hack Squats Machine):** Από μοναδικό υλικό και σε δυο-τρία σχέδια.

**Ρωμαϊκή και Υπερεκτάσεις:** Όργανο που συνδυάζει τις διπλώσεις της ρωμαϊκής καρέκλας και τις υπερεκτάσεις κορμού που είναι τόσο απαραίτητες για τους ραχιαίους.

**Πάγκος δικεφάλων:** Απλός για ΣΠ και ενισχυμένος με μαξιλάρι στήθους για ΓΥ.

**ΠΑΓΚΟΙ-ΠΑΓΚΟΙ-ΠΑΓΚΟΙ, Οριζόντιος - Επικλινής - Ανάποδος Επικλινής:** Από ειδικό ισχυρό υλικό που μόνο εμείς έχουμε. Σε απλά σχέδια «βολικά» για κάθε αθλητή γυμναστηρίου. Σε διάφορα χρώματα σκελετού και ταπεσαρίας.

**Πάγκος ποδιών:** Για εκτάσεις τετρακέφαλων και διπλώσεις δικεφάλων ποδιών, σε μοναδικό σχέδιο (πρώτη φορά από μας στην Ελλάδα) με άριστη λειτουργικότητα για ΣΠ ή για ΓΥ. Άλλο σχέδιο με τροχαλίες και πρόσθετα βάρη για ΓΥ.

**ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ:** Όλων των ειδών και για όλους τους σκοπούς σε πρωτότυπα σχέδια. Για παράδειγμα οι τροχαλίες φτερών υπάρχουν σε δύο διαστάσεις: μια για ΣΠ και μια για ΓΥ (ενισχυμένη). Διαθέτουν όλα τα εξαρτήματα έλξεων, καθώς και πάγκο (για να μην κάβεται κάτω ο αθλητής) με σύστημα συγκράτησης όταν το βάρος που τραβάμε είναι μεγαλύτερο από το βάρος μας.

**ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΟΛΛΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ** που κάθε τόσο προσθέτουμε στην έκθεσή μας.

★ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΣΥΝΘΕΤΟ ΠΟΥ ΤΑ ΚΑΝΕΙ ΟΛΑ

★ ΑΠΟ ΙΣΧΥΡΟ ΣΤΡΑΝΤΖΑΡΙΣΤΟ ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΕΧΟΥΜΕ. ΣΕ ΜΕΛΕΤΗΜΕΝΟ ΣΧΕΔΙΟ ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΞΕΡΟΥΜΕ.

★ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ 1,60-1,80 μ. και 1,80-2 μ. ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΚΑΙ ΑΧΤΥΠΗΤΟ (ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΗΔΗ ΕΧΟΥΝ ΑΓΟΡΑΣΕΙ ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣΤΑ ΤΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΕΣ-ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ).

★ ΕΝΑ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΟ ΟΡΓΑΝΟ, ΠΟΥ ΣΤΟΛΙΖΕΙ ΚΙΟΛΑΣ ΔΕΚΑΔΕΣ ΣΠΙΤΙΑ, ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΗ (ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ ... ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ).

★ ΤΟ ΦΟΒΕΡΟ ΣΥΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ  
1.- Πάγκο οριζόντιο (ρυθμιζόμενοι ορθοστάτες)  
2.- Πάγκο επικλινή (με σωστούς ορθοστάτες)  
3.- Ορθοστάτες στρεφόμενους σε θέση και ρυθμιζόμενους σε ύψος  
4.- Δίζυγο σταθερό και ρυθμιζόμενο  
5.- Χρήση ρωμαϊκής καρέκλας  
6.- Μαξιλάρι δικεφάλων ρυθμιζόμενο  
7.- Όργανο εκτάσεων-διπλώσεων ποδιών

Εκτάσεις αλτήρων στον επικλινή



Γαλλικές Εκτάσεις τρικεφάλων



Πουλ-όβερ με μπάρα



Εκτάσεις τετρακέφαλων



Πιέσεις στον οριζόντιο πάγκο

ΤΟ ΦΟΒΕΡΟ ΣΥΝΘΕΤΟ: Και τι δεν κάνεις μ' αυτό!!!

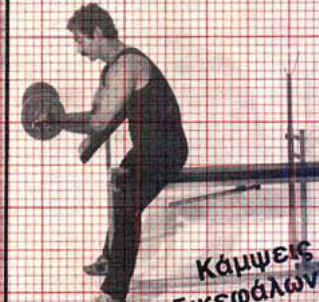
ΑΠ' Ο,ΤΙ ΒΛΕΠΕΤΕ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ... ΠΕΤΑΕΙ



Κάμψεις δικεφάλων ποδιών



Πιέσεις στον επικλινή πάγκο



Κάμψεις δικεφάλων

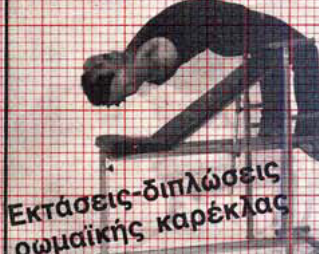
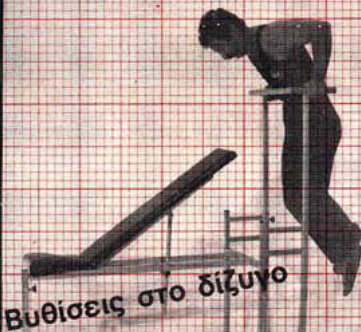


Εκτάσεις αλτήρων στον οριζόντιο

Βαθιά καθίσματα από ψηλούς ορθοστάτες



Βυθίσεις στο δίζυγο



Εκτάσεις-διπλώσεις ρωμαϊκής καρέκλας

ΓΡΑΨΤΕ ΜΑΣ ΤΩΡΑ,

σ' αυτό το απόκομμα, τα στοιχεία του γυμναστηρίου (ή συλλόγου, σχολής κτλ.), ώστε να τα συμπεριλάβουμε στους πίνακές μας για ενημέρωση των χιλιάδων αναγνωστών μας.

ΠΟΛΗ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΟ .....

ΟΝΟΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ .....

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ (ΚΑΙ ΤΙΤΛΟΙ) .....

ΑΘΛΗΜΑΤΑ (χρησιμοποιείστε τις συντομογραφίες) .....